Le Repère familial présente:

Les petits yogis

Des activités de yoga et de développement pour les enfants de 8 à 12 ans.

Je te propose une activité pour apprendre à mieux te connaître

Tu auras besoin:

- Des crayons pour écrire et pour dessiner
- Un tapis de yoga ou une couverture

Ralentir sa respiration

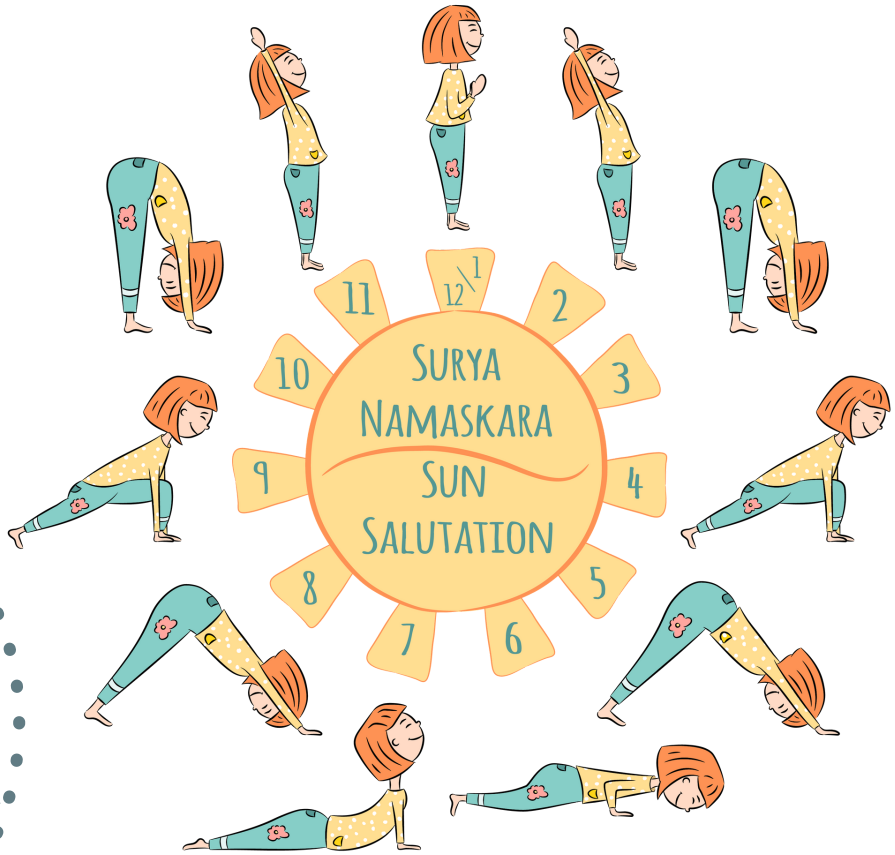
- Installe toi dans une position confortable de ton choix (couchée ou assise au sol, assise sur un fauteuil.
- Commence à ralentir ton souffle en déposant tes mains sur ton ventre. Remarque l'air qui entre et qui ressort par tes narines.
- Ferme tes yeux, si tu le souhaites.
- Pense à gonfler et vider ton ventre avec ta respiration et essaie de ne pas retenir ton souffle.
- Respire calmement en prenant 5 à 10 respirations profondes.
- Après, reviens à ton rythme habituel.

Par: Josiane Parent, psychoéducatrice et enseignante de yoga

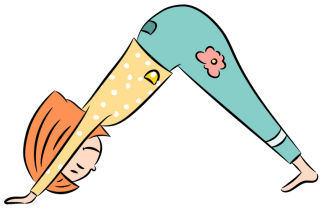
Voici une version de la **salutation au soleil**.

Amuse-toi à la faire une fois ou plus, selon ton envie.

Amuse-toi à essayer et explorer différentes positions de yoga.
*Assure-toi de toujours être en sécurité dans la position. Si tu as mal, tu arrêtes. L'objectif est d'essayer et de s'amuser!



Observe comment tu te sens lorsque tu fais une position. Fait un petit coeur sur tes positions préférées. ♥



J'apprends à mieux me connaître en nommant:

(PS: si cela est difficile, n'hésite pas à demander de l'aide pour répondre aux questions.)

Ce que j'aime

(aliments, activités, sports, etc.)

Mes qualités

(drôle, curieuse, calme, serviable, etc.)

namaste

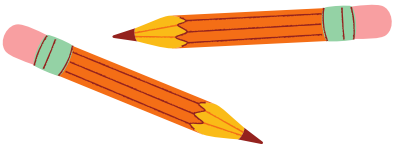
Mes forces

(Ce qui est facile pour moi)

Mes défis

(Ce qui est difficile pour moi)

Amuse-toi à créer un dessin à ton image



Pour t'inspirer, pense à un animal, une activité, une qualité et une couleur. Essaie de créer un dessin qui va te représenter.

Ce sera un dessin à ton image.