

Yoga Séance 2 TPS- PS

Objectifs: Développer une attitude favorisant une attention à son corps, aux autres, aux apprentissages en général.

Compétences : Réagir aux sollicitations verbales par l'action.

Modalité : demie-classe

Durée : 15 minutes

Intro

Montrer une **Bretzel** et demander aux enfants de s'asseoir comme une Bretzel.

Présentation de l'activité yoga :

- Le yoga est un sport. Il nous aide à être plus calmes, à nous concentrer, à mieux respirer, à être plus souple.

Quelques règles :

- Si ca fait mal on s'arrête.
- On parle tout doucement, pour nous aider à nous relaxer.
- Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle.

WARM UP

Le papillon:

- On joint les plantes de pieds et les genoux se rapprochent du sol, et le papillon s'envole doucement. Il fait battre ses ailes.

La grenouille :

- On pose les mains au sol et les pieds derrière, avec les coudes entre les genoux.
- La grenouille saute sur place, en arrière, en avant...
- Se déplacer dans la classe en faisant la grenouille.

STANDING

La montagne :

- On se met debout, pieds joints, les bras le long du corps pour se transformer en montagne. Je vais voir si votre montagne est solide. Je suis le vent et je souffle pour voir si votre montagne bouge. Si elle est solide, forte.

L'étoile :

On écarte les pieds et les bras pour faire l'étoile.

Et il y a beaucoup d'étoile à visiter, on redevient montagne et étoile à nouveau...

Il y a aussi des habitants sur la montagne.

COOL DOWN

Le ballon

- On reste assis et on se transformer en ballon. Pour cela, on gonfle le ballon, en levant les bras sur le côté. Jusqu'en haut de la tête
- • Et « pop » le ballon se dégonfle. Exagérer la respiration pour que les enfants puissent imiter l'inspiration et l'expiration.

La bretzel

