

Yoga Séance 7 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 : demi-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 ça 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

Réchauffer le visage

• Mains jointes à hauteur de la poitrine, on les frotte pour les réchauffer, puis on les passe doucement sur le visage pour fermer les yeux. Yeux fermés, on joint à nouveau les mains pour à nouveau les réchauffer et repasser sur le visage. Répéter plusieurs fois puis mains jointes à hauteur de la poitrine demander aux enfants d'ouvrir calmement les yeux.

Le fauteuil : debout bien droit, bras relâchés. regard fixe, en expirant descendre doucement, en pliant les jambes, les pieds bien dans le sol. On tend les bras en avant. Ce sont les accoudoirs. On tient quelques instants

STANDING

Le chien qui s'étire:

A quatre pattes, mains à plat sur le sol, on lève les genoux, mains en crochets, on monte les fesses et on pousse vers l'arrière. On relâche la tête, on tient quelques instants. On revient lentement à genoux puis à 4 pattes.

Le sapin :

• pieds joints, bras relâchés le long du corps. 2 mains jointes à hauteur de la poitrine. Mains et pieds serrés on fléchit les genoux et on appuie fort sur les pieds. Puis on lève les mains au-dessus de la tête en gardant la position des jambes. Puis on se redresse en gardant les mains jointes au-dessus de la tête.

COOL DOWN

Le voilier :

• Assis, jambes écartées, mains au milieu, on plie l'une des jambes pour mettre le pied contre la cuisse de l'autre jambe • On se penche sur la jambe droite, tendue. • Puis on fait la même chose de l'autre côté.

L'avion

• A deux en face à face, sur les genoux. Bras tendus sur le côté, paumes ouvertes. on penche d'un côté en soufflant. On revient au centre et on recommence de l'autre côté.

La bretzel

