

Le Yoga à la maternelle - Petite graine -

Se préparer à l'écoute d'une histoire

Niveau de classe : PS/MS/GS

Nombre d'élèves : classe entière

Lieu : en regroupement

Durée : 3'

Pratique rapide

Les enfants s'assoient confortablement sur leur chaise, le banc ou le sol.

Leur faire prendre conscience de leur corps : les pieds touchent le sol (ou pas), le dos est bien droit, les épaules s'abaissent. Les enfants respirent tranquillement une main posée sur le ventre. On attend que tous les enfants soient prêts.

Frotter les deux mains rapidement paume contre paume et sentir l'échauffement, puis **les poser en formant deux petites coques quelques secondes sur les oreilles** (en comptant jusqu'à 3 en silence). Dire : *«Je prépare mes oreilles.»*

Frotter à nouveau les mains et les poser de la même façon sur les yeux. Dire : *«Je prépare mes yeux.»*

Frotter à nouveau les mains et en poser une sur la poitrine et l'autre au niveau du nombril :
Dire : *«Je m'apaise»*

Terminer en frottant les mains et en posant les index sur les lèvres en prononçant "**chuuuuuuuuut !**"

Les enfants sont prêts pour écouter l'histoire.