

À TOI de
JOUER!

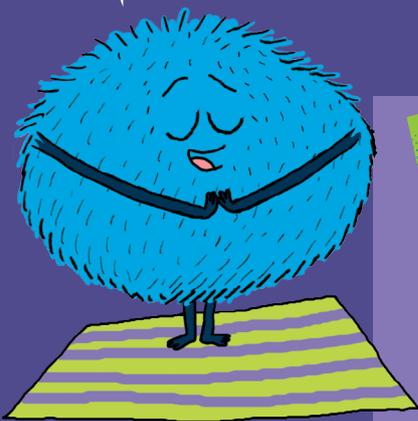
YOGA pour les enfants

L'ARBRE

(aussi nommé Vrikshasana)

En attendant le printemps, nous te proposons un exercice de yoga qui imite la position de l'arbre, pour renforcer ton équilibre et ta concentration. Bien que le vent souffle très fort, l'arbre ne plie pas face à la tempête et reste ancré au sol grâce à ses racines !

VRIQuechASANA



1 En position debout, les pieds bien posés sur le sol comme les racines solides de l'arbre, trouve ton équilibre et le calme.

3 Place tes mains jointes devant ta poitrine et étire les bras vers le haut, tel un arbre qui déploie ses branches vers le ciel. Si c'est trop difficile, tu peux laisser tes bras ouverts et tendus, ou laisser tes mains jointes devant ta poitrine.

4 Reste quelques instants dans cette position, en respirant lentement et profondément.

Petites astuces :
Fixe un point en face de toi pour trouver l'équilibre. Si, au début, la posture est difficile à faire, tu peux t'appuyer contre un mur.

5 Recommence cet exercice avec l'autre pied.

Tu peux faire cet exercice aussi bien à la maison que sur une plage, en balade en forêt...
Initie tes parents !

