



Bien dans son corps, bien dans son esprit !  
De petits exercices de yoga pour se recentrer, se concentrer ou gérer son trop plein d'énergie.  
A réaliser en famille, avec ses frères et soeurs ou pour soi, dans sa bulle.

**Matériel :**

- un smartphone, une tablette ou un ordinateur pour visionner la vidéo guide.
- un bout de tapis, une moquette
- des vêtements souples pour être à l'aise

**Facultatif :**

- une enceinte bluetooth pour une séance collective
- un casque audio pour une séance individuelle rien que pour soi

**LIEN YOUTUBE**

<https://www.youtube.com/watch?v=zvps73jhwqA&t=1s>

**Pratique :**

Cliquez sur le lien vers youtube, détendez vous et laissez vous guider.  
Un guide «papier» est disponible en téléchargement. Il vous permettra d'approfondir la pratique (les gestes, les postures...) et de bien comprendre quels sont les objectifs de chacune des postures.

Cette séance peut être suivie chaque jour. Puis, lorsque vous serez plus à l'aise, vous pourrez utiliser l'une ou l'autre posture selon les bénéfices qu'elle apporte :

- La toilette du petit chat : favoriser le calme et le bien être, évacuer le trop plein d'énergie.
- L'abeille : ventiler les poumons, s'oxygéner.
- La vache : supprimer les tensions des mâchoires, détendre le visage.
- Les petits volets : détendre les yeux, développer la concentration.
- L'archer : se stabiliser, se concentrer, gagner de la confiance en soi.
- L'oiseau : s'équilibrer, se rééquilibrer, gérer son stress.