

FICHES DE POSTURES YOGA ENFANTS

GRENOUILLE

Je suis une grenouille.
Pour m'asseoir,
Je m'accroupis
Je guette les mouches
Que je repère
Et d'un coup
De langue express
Très vite la mouche disparaît.



FICHES DE POSTURES YOGA ENFANTS

OISEAU

Sur mes orteils
Bien haut perché
J'ouvre mes ailes
Pour m'envoler



FICHES DE POSTURES YOGA ENFANTS

PAPILLON

Quand mes plantes de pieds se rejoignent
Et mes jambes forment un losange,
J'écarte les coudes
Comme des ailes
Et je deviens un papillon.



FICHES DE POSTURES YOGA ENFANTS

SOURIS

Tout arrondi
Menton rentré
Les yeux fermés
Je me fais tout petit
Me voici bien caché
Dans ma maison
Comme une souris.

