

FICHE ACTIVITE : YOGA- CYCLE 2

Niveau de classe ou Cycle concerné : DE LA MATERNELLE AU CE1

Déroulement de l'activité :

- Activité Parent-enfant
- Prendre deux tapis ou une grande couverture
- **Faire des mouvements, des postures avec des noms d'animaux pour amuser les enfants :**
 - Posture du guerrier
 - Posture du chevalier
 - Posture de la montagne
 - Posture du soleil
 - Posture de la grenouille
 - Posture du chien
 - Position du cobra
 - Posture du chat
 - Posture du lion
 - Posture du papillon
- **Relaxation :**
 - Sur le dos en savana
 - Respirer avec des gestes. Respiration du petit bonhomme.

Ressources associées (facultatif) (vidéo, photo, liens internet, lien(s) pour transfert et téléchargement) : [Vidéo](#)

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--