

# Yoga-A

## Abeille

*Lève-toi debout, étire ta jambe gauche et ta jambe droite. Place tes deux jambes pour qu'elles soient de la même largeur que tes épaules. Étire ton bras gauche ainsi que ton bras droit et lève-les dans les airs. Bouge tes bras de bas en haut comme si tu étais une abeille.*



# Yoga-B

## Ballon

Ce mouvement te permettra de recentrer ton énergie pour retrouver ta concentration. Assieds-toi au sol, étire tes deux jambes vers l'avant et ramène-les près de ton corps. Étire tes deux bras dans les airs et replie-les sur tes jambes. Fais de petits cercles avec ta tête et accote-la sur tes bras. Tu formes ainsi une sphère, comme le ballon.



# Yoga-C

## Chien

Ce mouvement te permettra de bien étirer ton dos pour améliorer ta position assise. Tu es à quatre pattes, soulève tes genoux du sol et mets-toi sur la pointe des pieds pour bien étirer tes jambes. Repose tes talons au sol et monte tes fesses vers le ciel. Maintenant, laisse tomber ta tête entre tes bras.



# Yoga-D

*Défi*

*Tu peux m'aider ?*

*Pour aujourd'hui, c'est à toi de jouer pour trouver une position qui te permettra de bien t'étirer pour ainsi te concentrer sur ton travail.*



# Yoga-E

## Éléphant

Lève-toi et colle tes bras le long de ton corps en les étirant vers le bas comme si tu voulais toucher le sol. Ensuite, joins tes mains et écarte tes jambes pour qu'elles soient de la même largeur que tes épaules. Descends ensuite ton corps vers le sol et balance tes bras entre tes jambes, et ce, d'avant en arrière. Tes bras représentent la trompe de l'éléphant.



# Yoga-F

## Fée

Prépare-toi à t'envoler. Lève-toi debout et joins tes mains à l'avant de ton corps. Rapproche les paumes de tes mains et éloigne-les pour étirer tes doigts qui ont beaucoup travaillé. Maintenant, amène ton talon gauche à tes fesses, repose-le au sol et fais la même chose avec ton talon droit.



# Yoga-G

## Grenouille

*Dépense ton surplus d'énergie. Accroupis-toi au sol et mets tes mains entre tes jambes. Écarte tes doigts sur le sol. Maintenant, saute doucement vers le ciel et reprends ta position.*

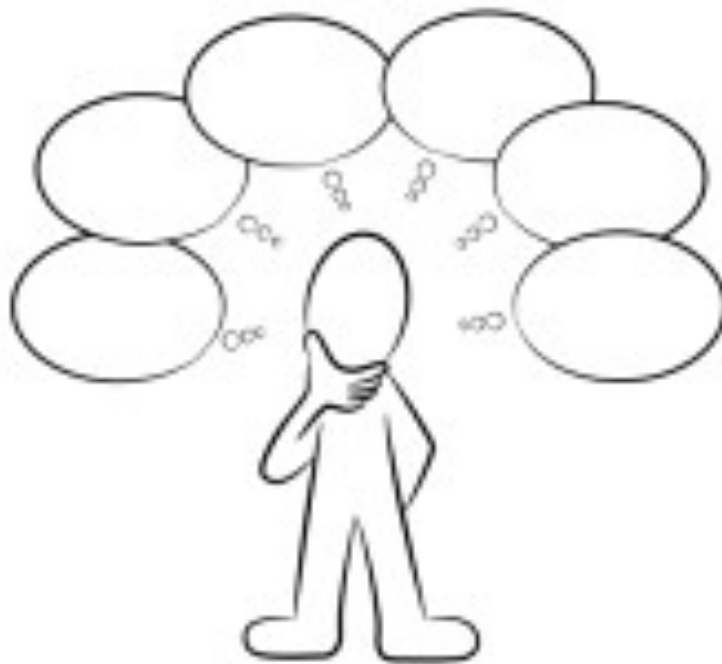


# Yoga-H

*Héro*

*Tu es mon héros ?*

*Pour aujourd'hui, c'est à un héros de nous présenter une position qui nous permettra de bien nous étirer pour ainsi se concentrer sur notre travail.*





# Yoga-I

## Irís

*L'irís est une fleur. Assieds-toi au sol, croise tes jambes et ramène ta tête vers tes jambes, car tu es un petit bourgeon de fleur au printemps. Le soleil arrive et il pleut à quelques reprises. Redresse tranquillement ton dos, colle les paumes de tes mains ensemble et lève doucement tes bras vers le ciel, ce qui représente la tige de la fleur qui pousse petit à petit.*



# Yoga-J

*Joyeux*

*Tu peux me proposer un mouvement joyeux ?*

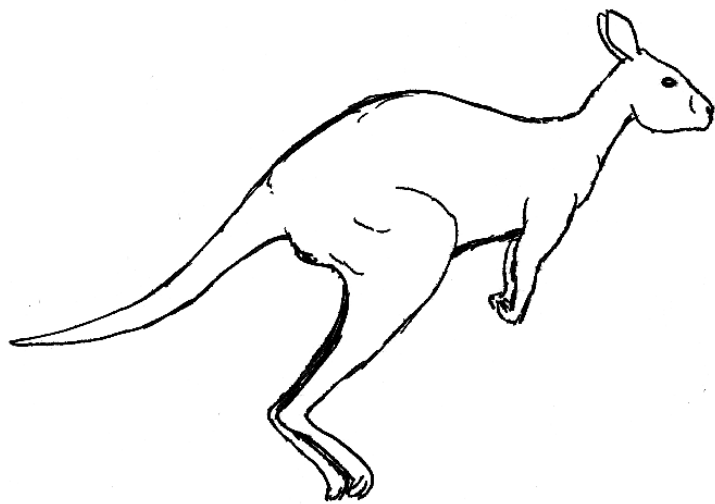
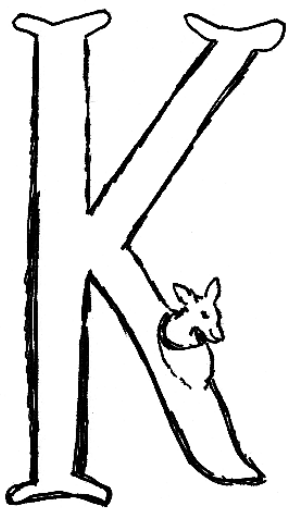
*Une fois de plus, c'est à toi de jouer pour nous proposer un étirement qui nous aidera à évacuer nos mauvaises énergies et à récupérer les bonnes.*



# Yoga-K

## Kangourou

Le kangourou est un animal très persévérant, car il se déplace dans des lieux très chauds. Réalise cet étirement du kangourou pour améliorer ta persévérance et ta motivation pour le travail en classe. Lève-toi debout et penche légèrement ton corps vers l'avant. Mets-toi ensuite sur la pointe des pieds et descends sur tes talons. Répète ce mouvement à plusieurs reprises.



# Yoga-L

## *Lézard*

*Couche-toi sur le ventre les bras près de ton corps. Étire ton bras gauche et fais la même chose avec le droit. Maintenant, lève le haut de ton corps pour bien étirer ton dos. Après cet étirement, ta position devrait être impeccable.*



# Yoga-M

## *Marche militaire*

*La marche militaire te permettra d'étirer tes jambes qui n'ont pas beaucoup bougé aujourd'hui, mais aussi de te rappeler que le respect des consignes est important. Lève-toi debout et place tes bras le long de ton corps. Maintenant, lève une jambe à la fois à mon seul et unique signal.*



# Yoga-N

## NON

Cet étirement te permettra de te motiver pour la suite du travail à effectuer aujourd'hui. Lève-toi debout, déplie tes deux bras le long de ton corps et bouge-les pour les dégourdir. Ensuite, croise tes bras et bouge-les de haut en bas pour étirer tes épaules.



# Yoga-0

OH !

*Oh ! oh ! C'est maintenant à ton tour de jouer pour trouver un étirement de la journée.*



# Yoga-P

## *Papillon*

*Le papillon est très léger et circule paisiblement dans les airs. Cet étirement te permettra donc de te sentir tout léger et de travailler paisiblement. Assieds-toi au sol, colle tes deux pieds ensemble et mets tes mains sur tes pieds. Ensuite, bouge tes jambes de haut en bas.*





# Yoga-Q

## Quatre

Aujourd'hui, tu dois te concentrer sur quatre choses; ta respiration, ta position, ton mouvement et ta relaxation.

Assieds-toi au sol, croise tes jambes, pose tes poignets sur tes genoux et joins ton pouce avec ton index. Maintenant, suis mon mouvement et respire à cette vitesse.



# Yoga-R

## *Rayon de soleil*

*Cet étirement « rayon de soleil » te redonnera le sourire. Lève-toi debout, colle tes deux jambes et lève tes bras dans les airs. Balance tes bras de gauche à droite, ce qui étirera tes bras qui travaillent fort.*



# Yoga-S

## Serpent

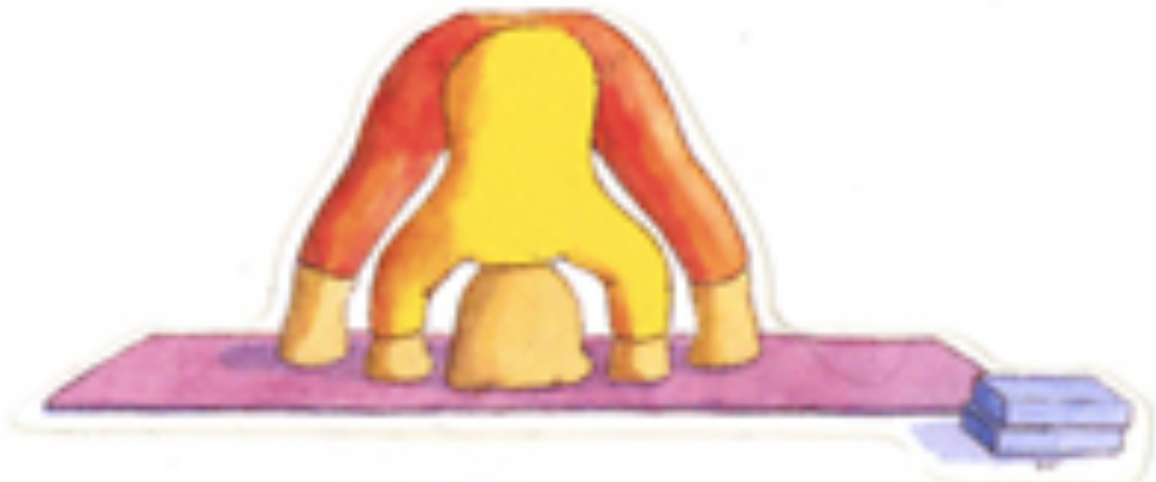
Prisonnier de ta chaise, je te propose de bouger un petit peu à la manière du serpent, sans bras ni jambe. Couche-toi au sol, lève tes jambes et tes bras dans les airs. Ensuite, repose tes bras ainsi que tes jambes au sol et reprends le mouvement.



# Yoga-T

## *Tarentule*

*Lève-toi debout, écarte tes jambes et descends ton corps vers le sol. Pose tes mains au sol et mets-toi sur la pointe des pieds. Ton dos sera ainsi étiré et tu pourras retourner plus concentré à ton travail.*



# Yoga-U

## Utile

Il est très important de prendre le temps de recharger sa pile électrique pour ainsi mieux fonctionner dans le travail en classe. C'est donc à ton tour de trouver une solution pour bien étirer tout ton corps.



# Yoga-V

## Vent

*Il est parfois important de se changer les idées, ce que le vent peut faire. Ainsi, lève-toi debout et fais bouger tes bras de chaque côté de ton corps, de gauche à droite ainsi que de haut en bas.*



# Yoga-W

## Wagon

Dégourdissons-nous en circulant tous ensemble dans la classe. À ton tour, joins-toi au train qui te permettra de te dégourdir les jambes.



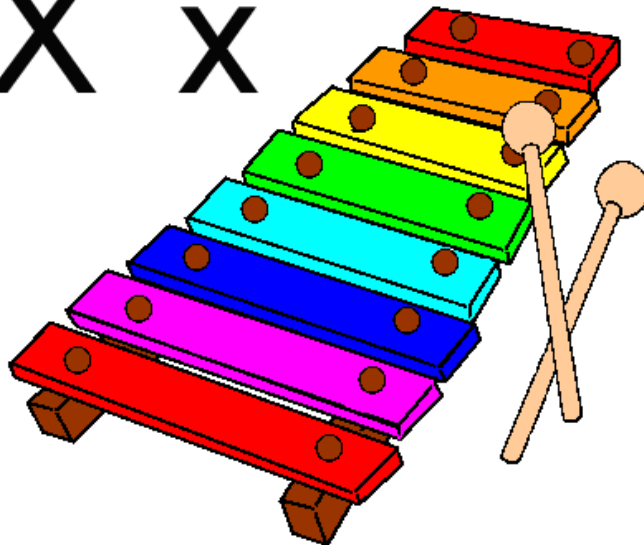
# Yoga-X

## Xylophone

Tes mains peuvent te servir à plusieurs choses, par exemple, à écrire ou à jouer de la musique. Assieds-toi par terre, croise tes jambes et étire tes doigts en tirant sur chacun d'entre eux. Maintenant, bouge tes poignets comme si tu jouais du xylophone.

## Xylophone

X x





# Yoga-Y

Yé !

Yé ! C'est alors à ton tour de jouer. Il est important de prendre le temps de bien s'étirer pour être apte à travailler du mieux qu'on le peut, donc on prend le temps de le faire en classe.



# Yoga-Z

## Zèbre

*Mets-toi en position quatre pattes, bouge ton bras gauche et le droit ainsi que ta jambe gauche et la droite. Maintenant, descends ton corps au sol et relève-toi.*

