

# Lotus



---

**Namaste** te conseille :  
Sois **assis** confortablement.  
Tes **jambes** doivent être droites devant.  
Pile ta **jambe droite** et pose ton  **pied droit** sur ta **cuisse gauche**.  
Pile ta **jambe gauche** et place le  **pied gauche** sur ta **jambe droite**.  
Tourne la plante de tes pieds vers le



# L'oiseau



**Namaste** te conseille :

Ta **tête**, tes **épaules**, tes **hanches** et tes  **pieds** doivent être bien alignés.

Tes **épaules** sont détendues.

Tes **bras** pendent de chaque côté de ton corps.



« Imagine que tu es un **bel oiseau**, tu voles et tu vas explorer les arbres. Monte sur la pointe des pieds, **étire tes ailes** vers l'arrière et **déploie-les** toutes avant de t'envoler bien haut ».

# Le nuage



« Imagine ton corps sur  
un nuage qui flotte  
dans le ciel ».

---

**Namaste** te conseille :

Couché sur le **dos**.

Tes **bras** sont de chaque  
côté du corps et tes **paumes**  
sont vers le haut. Tes  
**jambes** sont droites et tes  
**pieds** retombent de chaque



# La chute



« Imagine que tu laisses couler de l'eau au bout de tes doigts, sur ton dos. L'eau a un effet calmant et rafraichissant ! »



**Namaste** te conseille :

Debout. Ancre bien tes **pieds** au sol. Soulève les **bras** de chaque côté de ta **tête**. Place tes **mains**, les **paumes** vers le ciel, comme si tu laissais glisser tes **doigts** vers l'arrière dans ton **dos**.

# Le chat

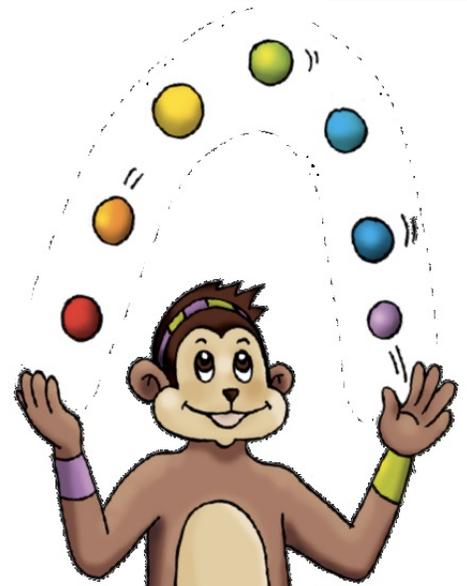


« Tu es un **petit chat** qui s'étire car tu sors de ton beau lit douillet. Inspire et réveille ton **corps** de chat. Inspire puis expire en maintenant cette posture pendant quelques respirations complètes. »

**Namaste** te conseille :

Quatre **pattes**. Tes **mains** sont à plats sur le sol. Tes **poignets** et tes **épaules** sont bien alignées. Tes **doigts** sont bien écartés. Tes **hanches** sont alignées avec tes **genoux**.

En inspirant, tu dois laisser ton **ventre** vers le sol en créant un creux dans ton **dos**. En expirant, tu dois arrondir ton **dos** vers le ciel et tu dois regarder vers le sol. Refais ces mouvements.



# La montagne



« Tu es une  
montagne  
majestueuse ».

**Namaste** te conseille :

Debout bien droit. La **tête**, les **épaules**, les **hanches** et les **pieds** sont bien alignés.

Appuie bien tes **pieds** afin de les sentir au sol. Place tes **mains**, les **paumes** une contre l'autre, devant ton **cœur**. Ta **tête** est bien droite, tout comme ta **colonne**, tandis que tes **épaules** sont descendues. Tu sens ton **cœur** battre.



# Le pingouin



« C'est le matin, imagine que tu es un beau pingouin qui se réveille et qui s'étire. Déploie tes ailes bien grandes et regarde le beau soleil qui te réchauffe. »

**Namaste** te conseille :

Debout bien droit. La **tête**, les **épaules**, les **hanches** et les  **pieds** sont bien alignés. Appuie bien tes  **pieds** afin de les sentir ancrés au sol. Tes  **bras** pendent de chaque côté de ton corps et essaies de les étirer pour toucher le sol (sans plier les  **genoux**). Ta  **tête** est bien droite, ta  **colonne** est droite, tes  **épaules** sont descendues et tu sens ton  **cœur** battre. En inspirant, monte les  **bras** au-dessus de ta  **tête** et entrelace tes  **doigts**. Expire et allonge bien les  **bras** vers le ciel. En expirant, penche ton  **corps** et tes  **bras** du côté droit. Inspire. Remonte au centre et, en expirant, descend du côté gauche. Prends une respiration complète et reviens au centre tout en inspirant. Tu peux recommencer le cycle de chaque côté de deux à cinq fois.



# Le lion

« Laisse ton **lion** rugir  
pour que la colère sorte  
de ton corps ».



---

**Namaste** te conseille :  
Couché sur le **ventre**. Tes **mains** sont à plat  
sur le sol, sous tes **épaules**. Pousse sur la  
**paume** de tes **mains** et redresse ton **corps**  
bien haut. Regarde vers le haut, sors la  
**langue**, ouvre la **bouche** et en expirant, fais le  
bruit du lion.



# Le poisson

« Imagine que tu es un poisson. Avec ta bouche, qui s'ouvre et se ferme comme celle du poisson, fais des bulles dans l'eau ».



**Namaste** te conseille :

Allongé sur le **dos**. Tes **pieds** sont collés, tes **bras** sont de chaque côté du corps. En inspirant, soulève le **menton** et pousse ta **tête** vers l'arrière. Tu peux utiliser tes **coudes** pour t'aider à soulever ta **tête**. Respire profondément. Porte ton attention sur ton **cœur** et sur l'air qui entre dans tes **poumons**.

# Le paon

« Ouvre les jambes de chaque côté de ton corps. Ton dos est bien droit afin de montrer les belles couleurs de ton plumage de paon ».



---

**Namaste** te conseille :

Assis. Les **jambes** bien droites devant toi. Maintenant, ouvre-les de chaque côté. Place tes **mains** en avant et étire la colonne vers le haut.

# Le papillon



« Tu es un magnifique **papillon**, choisis ta couleur. Vole comme un **joli papillon** ».



**Namaste** te conseille :

Ouvre tes **jambes** et plie tes **genoux** afin que tes **pieds** se touchent. Place tes **mains** sur tes **épaules** pour former les **ailes** d'un magnifique papillon. Soulève tes **coudes**. Maintenant, bats des **ailes**, beau papillon. Tu es capable de t'envoyer dans les plus beaux champs de

# L'éléphant

« Bouge ta grande trompe de haut en bas, de gauche à droite, de droite à gauche. Laisse ta trompe guider ton mouvement et garde bien les pieds ancrés au sol ».

**Namaste** te conseille :

Debout, les **pieds** écartés. Place tes **mains** ensemble, les **doigts** entrelacés. En inspirant, monte tes **bras** au-dessus de ta **tête** tout en gardant tes **doigts** entrelacés. En expirant, plie tes **genoux**, et redescends rapidement tes **bras** vers le bas, comme si tu avais une grande trompe d'éléphant. Refais ce mouvement



# L'huitre

« Tu es une huître. Ferme bien ta coquille et protège-toi !  
À l'intérieur de ton huître, tu as tout ce qu'il te faut pour  
être en sécurité ! »

---

**Namaste** te conseille :

Assis. Les **jambes** collées et tendues devant. En expirant, penche-toi vers l'avant et tente d'appuyer ton **ventre** sur tes **cuisses**. Tu peux utiliser tes **mains** et placer autour des **chevilles** afin de tirer sur tes **jambes** et descendre ton corps un peu plus bas. Garde tes **jambes** droites et évite de plier tes **genoux**. En inspirant, reviens à la posture originale.



# Le cobra



« Imagine que tu es un **cobra** qui désire se déplacer. Inspire et **avance** ton corps comme un **serpent**. Tu es agile et tu rampes sur le sol comme un cobra ».

---

**Namaste** te conseille :

Couché sur le **ventre**, le **menton** au sol, les **jambes** et les **talons** se touchent. Les **mains** sont sous les **épaules**. En inspirant, soulève ton **corps** en regardant vers le haut. Tes **jambes** sont solides. Lève ta **tête** en gardant le **dos** droit. Ne courbe pas trop le **dos** afin d'éviter



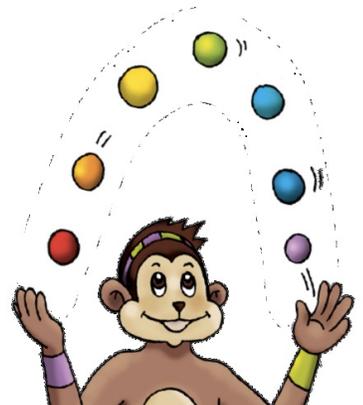
# Le crocodile

« Tu es un crocodile qui se déplace dans un cours d'eau. Imagine sa gigantesque gueule et ses dents pointues qui croquent dans un tas de branches. Tes pieds servent à te propulser dans les eaux. Amuse-toi confortablement dans cette position ».

---

**Namaste** te conseille :

Couché sur le **ventre**. Couche-toi sur le **ventre** et allonge tes **bras** en avant. En alternance, soulève un **pied** du sol et garde ton **bassin** au sol. Assure-toi de bien respirer, tes  **pieds**  bougent en alternance. Reste dans cette position pour quelques respirations.  
Maintenant, change de côté.



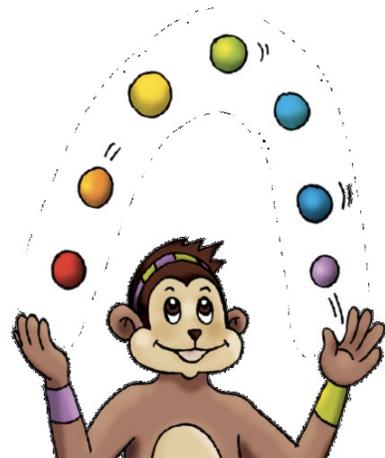
# L'ours



« Tu es un **ours** qui hiberne dans sa **grotte**. Tu **dors** et, en **respirant**, tu ressens la chaleur de ton air ».

---

**Namaste** te conseille :  
Sur les **genoux**. Laisse reposer ton **front** sur  
le sol et place les **mains** autour de ton  
**visage**. Respire dans tes **mains** et calme ta  
respiration.



# La souris



« Tu es une souris qui se repose. Autour de toi, imagine une belle bulle (de la couleur de ton choix) qui t'enveloppe et qui te protège ».

---

**Namaste** te conseille :

Sur tes **genoux**. Laisse reposer ton **front** sur le sol et ramène ton **bras** de chaque côté de ton **corps**. Respire et calme ta **respiration**.



# La girafe



« Imagine tes longues pattes de **girafe**. En étirant tes jambes une à la fois, tu gardes ton genou en avant bien plié et tu allonges tes bras vers le haut en imaginant ton long **cou de girafe**. Inspire et vois la couleur de ton **poil de girafe** ».

---

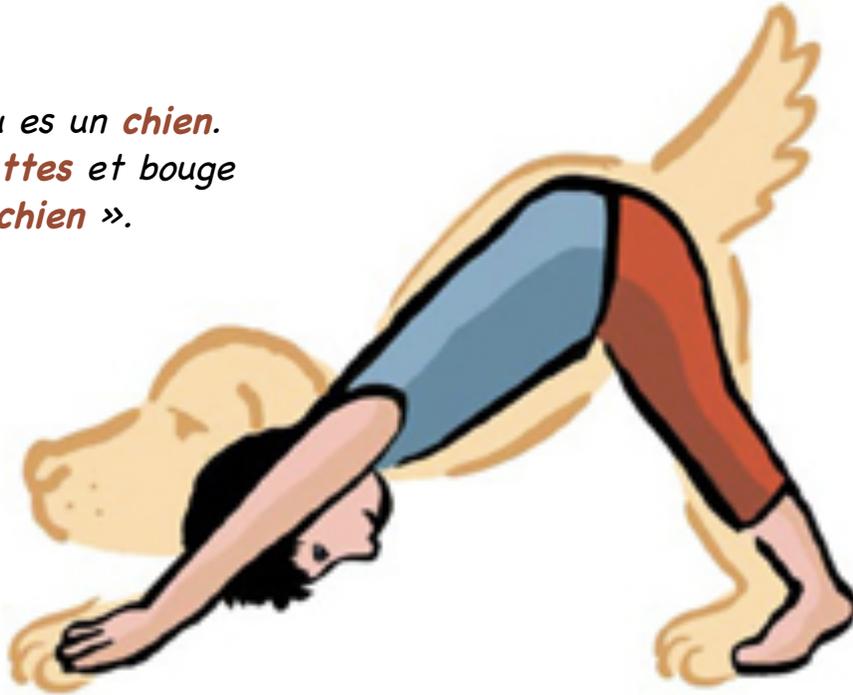
## Namaste te conseille :

Debout, les deux **pieds** collés, tu es dans la posture de la montagne. Avance le **pied** droit et laisse ton **pied** gauche glisser vers l'arrière. Ton **pied** gauche pointe en diagonale et légèrement vers l'avant. Plie ton **genou** et laisse ta **jambe** gauche bien droite, donc non pliée. En inspirant, soulève tes **mains** vers le haut et garde tes **bras** bien solides. Imagine que tes **mains** se transforment en tête de girafe. Maintenant, inspire et ramène ton **pied** gauche vers l'avant. Descends tes **bras** et reviens en posture de la montagne. Ensuite, tu glisses ton **pied**



# Le chien

« Imagine que tu es un **chien**.  
Étire bien tes **pattes** et bouge  
la **queue** de ton **chien** ».



**Namaste** te conseille :

Quatre pattes, en position du chat. Tes **mains** sont à plat sur le sol, tes **doigts** sont bien écartés. En inspirant, soulève tes **genoux**, tire tes **hanches** vers l'arrière et viens déposer tes **talons** au sol. Déplie lentement tes **genoux**, en gardant les **bras** tendus. Ta **tête** repose entre tes deux **bras**, et tes **jambes** sont à la largeur des **hanches**. Inspire et garde cette posture pendant quelques respirations complètes.

# Le dauphin



« Tu es un joli **dauphin** qui nage. Ressens ta **nageoire** sur ton dos et sens tes poumons se gonfler d'air quand ta tête est hors de l'**eau** ! Tu **nages** en compagnie des autres **dauphins** ».

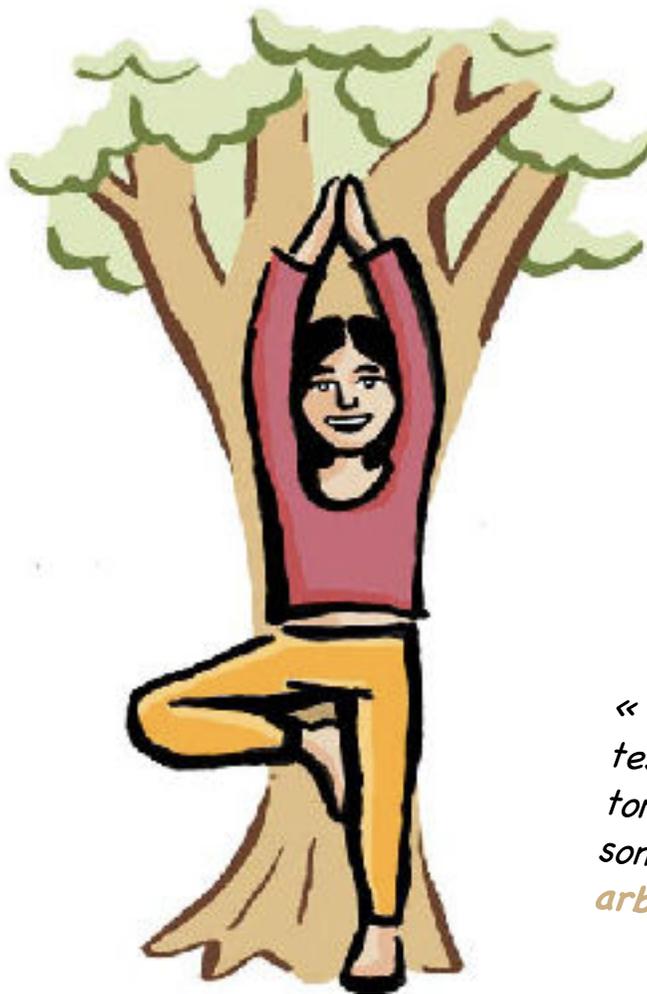
---

**Namaste** te conseille :

Quatre pattes dans la position du chat. Dépose tes **avant-bras** sur le sol et, en inspirant, soulève tes **genoux**. Tire tes **hanches** vers l'arrière, déplie tes **genoux** et viens déposer tes **talons** au sol. Ta **tête** repose entre tes deux **bras** et tes **jambes** sont à la largeur des **hanches**. Inspire et garde cette posture pendant quelques respirations complètes.



# L'arbre



« Le **vent** tente de pousser tes **branches** pour te faire tomber, mais tes **branches** sont souples et tu es un **arbre** solide, bien **enraciné** »

**Namaste** te conseille :

Debout, bien droit. La **tête**, les **épaules**, les **hanches** et les **pieds** sont bien alignés. Appuie bien tes **pieds** afin de les sentir bien ancrés au sol. Debout, plante tes **racines** loin dans la terre pour être un arbre solide. Lève tes **bras** vers le haut et réunis tes **mains** au-dessus de ta tête. En même temps, lève une de tes **jambes** et pose ton **piéd** au-dessus de ton **genou**. Essaie de te tenir en équilibre dans cette posture.



# Le maringouin



« Petit maringouin, utilise ton dard et, surtout, fixe un point devant toi afin de viser ton dard dans ta cible ! »

**Namaste** te conseille :

Debout, les deux  **pieds**  solidement ancrés au sol. Tu es un tout petit maringouin. Tes  **mains**  pendent de chaque côté de ton corps. Plie maintenant le  **genou**  droit et prends ta  **cheville**  droite avec ta  **main**  droite. Inspire en levant le  **bras**  gauche vers le ciel et ensuite, en expirant, descends ton corps vers l'avant, le  **bras**  gauche est droit et solide devant toi. Soulève le  **pied**  droit le plus haut possible vers l'arrière et pousse-le en tenant fermement ta  **cheville** .



# Le flamant

« Imagine que tu es un joli flamant rose qui tente de garder la jambe de soutien bien solide. Ton dos est droit et tu imagines ton corps recouvert de jolies plumes roses, tel un magnifique flamant ! Garde la tête droite car tu es majestueux ! »



**Namaste** te conseille :

Debout. Les **jambes** sont légèrement écartées. Les **bras** tombent de chaque côté du corps. Plie le **genou** gauche et balance le **pied** gauche par-dessus la **jambe** droite. Enroule le **pied** gauche autour de la **jambe** droite. Garde le **dos** droit au-dessus du **bras** gauche. Tes **mains** se rejoignent et tes **doigts** pointent vers le haut. Respire dans cette position tout en maintenant les **mains** et les **jambes** bien serrées. Maintenant, répète du côté opposé.

# La charrue

« Imagine que tu es une charrue. Ton soc est droit et tu tentes de pousser tes pieds le plus loin possible. Ressens bien toute la force au centre de ton ventre ».



**Namaste** te conseille :

Allongé sur le **dos**, tes **jambes** collées et tes **bras** le long de ton corps. Reste immobile en respirant. En expirant, lève tes **jambes** et pousse tes **bras** sur le sol afin d'amener tes **jambes** derrière ta **tête**, jusqu'à ce que tes **pieds** touchent au sol. Maintiens cette position pendant cinq ou six respirations profondes. Reviens ensuite dans la position initiale et ramène tes **jambes** au sol en expirant.

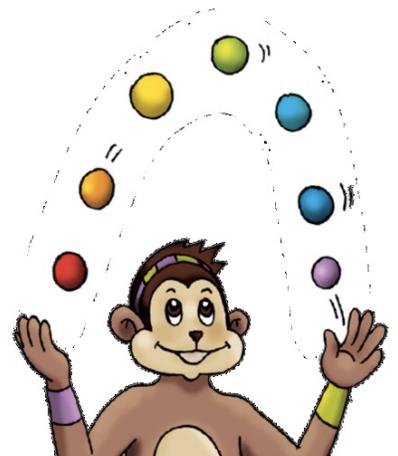
# La coccinelle



« Tu es une belle **coccinelle** rouge avec des petits points **noirs** ! Tu bouges en te balançant sur ton **ventre**. Balance-toi, magnifique **coccinelle** ! »

**Namaste** te conseille :

Couché, sur le **ventre**, les  **pieds**  collés. Ton  **front**  touche le sol et tes  **bras**  sont sur le long du corps. Plie tes  **genoux**  et prends tes  **chevilles**  avec tes  **mains** . En inspirant, lève la tête et essaie d'étirer tes  **jambes** , en tenant solidement tes  **chevilles** . Maintiens cette position pendant une inspiration et, ensuite, relâche en posant ton  **visage**  sur le sol. Tes  **mains**  et tes  **jambes**  au repos. Recommence la position la position de trois à cinq fois.



# La grenouille

« Imagine que tu es un **grenouille** remplie d'énergie ! Tu sautes haut, encore plus haut et maintenant tu sautes plus lentement, moins haut, etc ».



---

**Namaste** te conseille :

Debout. Écarte tes **jambes**, un peu plus large que les **hanches**, et tourne tes **pieds** vers l'extérieur. En expirant, descends ton corps et place tes **mains** entre tes **pieds**. En inspirant, tu remontes et tu redescends en expirant. Fais ceci de cinq à dix fois.



# Le canard



Namaste te conseille :

# La chandelle



La fleur



# Le pont



« Imagine que tu as une **rivière** qui coule sous ton **pont**. Le bruit de **l'eau** a un effet calmant sur ton esprit ; à chaque inspiration, tu deviens de plus en plus calme, comme **l'eau** coulant doucement ».

**Namaste** te conseille :

« Assis. Tes **jambes** sont pliées afin que tes **talons** soient tout près des **fesses**. Place tes mains de chaque côté du **tronc**, à plat sur le sol. En inspirant, soulève ton **bassin** et fais le pont. La **tête** peut basculer vers l'arrière. Expire en redescendant et recommence au moins deux fois ».



La mouche

