



Les Doudous font du Yoga !



Rassemble tes doudous pour une petite séance de yoga !



Tu peux inventer une histoire comme avec les cartes de postures, et chaque fois que l'un d'entre eux intervient dans l'histoire, tu imites sa posture :

"Il était une fois, un chien (posture du chien) qui se promenait dans la forêt (posture de l'arbre). Il rencontra un lapin (posture du lapin), etc ..." Si la posture n'existe pas, alors invente-la ou imite la position de ton doudou



Tu peux aussi créer un parcours en disposant les peluches tout le long du trajet. Au fur et à mesure, tu avances en te transformant dans la posture correspondant à la peluche. Décides au départ combien de temps tu resteras immobile dans chaque posture. Pense à bien respirer ;)



Puis tu peux t'allonger comme dans le nuage et poser ton doudou préféré sur le ventre pour te détendre un peu. Comme s'il était sur une vague, ton doudou va monter très haut quand tu inspires et redescendre tout en bas quand tu expires. Attention qu'il ne tombe pas dans la mer !



Amuse-toi bien !

