

YOGA

Adulte -
enfant

Christine
Bremaud

Sommaire

- Entrons dans le pays du yoga (chanson et respiration)
- Chanson je masse mon corps
- Coline et son ballon rouge
- La petite plante qui pousse
- Les nuages
- Promenade avec le chien Faya

Entrons dans le pays du Yoga

Sur l'air de « *Promenons-nous dans les bois* »,
chantons en faisant la ronde :

« Entrons dans le pays du yoga, pendant que le calme est là. »

Puis l'on s'arrête, l'adulte propose aux enfants :

« On met les mains sur son ventre, on prend de l'air par son nez et l'on **souffle l'air doucement** par la bouche. »

2 fois de suite puis reprendre la chanson et la ronde

Ensuite, on s'arrête, l'adulte modifie légèrement la proposition :

« On met les mains sur son ventre, on prend de l'air par son nez, La main devant la bouche, on fait une **petite bouche** ronde et on souffle sur la main »

⇒ On sent : est-ce que cela fait froid ou chaud ?

2 fois de suite puis reprendre la chanson et la ronde

La dernière fois, on s'arrête, l'adulte propose :

« On remet les mains sur son ventre, on reprend de l'air par son nez, et cette fois-ci, on souffle sur sa main avec une **grande bouche**. »

⇒ On sent : est-ce que cela fait froid ou chaud ?

A la fin, on peut s'étirer, comme au réveil.

CHANSON

« Je masse mon corps »

Extrait du CD Une journée chez Mireille de Carole GAYRAUD

Je masse ma **TETE**, je masse mon **COU** (bis)

Lorsque je masse ma tête et lorsque je masse mon cou

Ça respire, ça se détend

Et puis j'aim' beaucoup.

Je mass'ma **POITRINE**, je mass'une **EPAULE** (bis)

Lorsque je mass' ma poitrine, et lorsque je mass' mes épaules

Ça respire, ça se détend,

Et puis j'rouve ça drôle.

Je me mass' un **BRAS**, je mass' une **MAIN** (bis)

Je mass' l'autre bras, je mass' l'autre main

Lorsque je masse mes bras et lorsque je masse mes mains

Ça respire, ça se détend

Je l'fais chaque matin

Je masse mon **VENTRE**, je masse mon **DOS** (bis)

Lorsque je masse mon ventre et lorsque je masse mon dos

Ça respire, ça se détend

J'trouve ça rigolo

Je mass' une **JAMBE**, je me mass' un **PIED** (bis)

Je mass' l'autre jambe, je mass' l'autre pied

Lorsque je masse mes jambes et lorsque je masse mes pieds

Ça respire, ça se détend

Ça m'fait rigoler

J'ai massé tout **MON CORPS**, je peux L'ETIRER

SON BALLON ROUGE

Inspiré de l'album littérature jeunesse
« Mon Ballon » de Mario RAMOS

Coline est très contente aujourd'hui, sa maman lui a offert un joli ballon rouge.

Coline court avec son ballon qui virevolte au vent. Elle chante :

« *Promenons-nous dans le pays du yoga pendant que le calme est là...* »

Tout à coup, elle entend un bruit : « *Mais qu'est-ce que c'est ? On dirait que ça vient de mon ballon !* »

Elle écoute attentivement....CRAC, CRAC, CRAC... « *Mais oui le bruit vient bien de son ballon.* »

Coline tire sur la ficelle du ballon et dit : « *TOC, TOC, TOC, est-ce qu'il y a quelqu'un dans ce joli ballon rouge ? Un perroquet, un chat ?* »

« *NON* » dit une petite voix « *C'est moi Youpi le CHIEN !* »



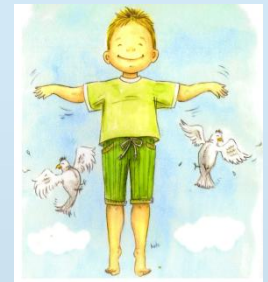
Coline reprend sa promenade et chante :

« *Promenons-nous dans le pays du yoga pendant que le calme est là...* »

A nouveau elle entend : CRAC, CRAC, CRAC...

Coline tire sur la ficelle du ballon et dit : « *TOC, TOC, TOC, est-ce qu'il y a quelqu'un dans ce joli ballon rouge ? Un ours, un hippopotame ?* »

« *NON* » dit une petite voix « *C'est moi cui-cui l'oiseau !* »



Coline reprend sa promenade et chante :

« *Promenons-nous dans le pays du yoga pendant que le calme est là...* »

A nouveau elle entend : CRAC, CRAC, CRAC...

Coline tire sur la ficelle du ballon et dit : « *TOC, TOC, TOC, est-ce qu'il y a quelqu'un dans ce joli ballon rouge ? Un cheval, un sanglier ?* »

« *NON* » dit une petite voix « *C'est moi bidouille la grenouille !* »



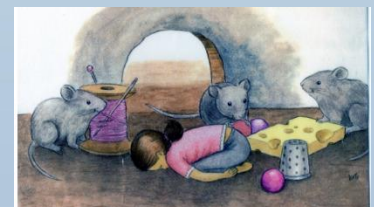
Coline reprend sa promenade et chante :

« *Promenons-nous dans le pays du yoga pendant que le calme est là...* »

A nouveau elle entend : CRAC, CRAC, CRAC...

Coline tire sur la ficelle du ballon et dit : « *TOC, TOC, TOC, est-ce qu'il y a quelqu'un dans ce joli ballon rouge ? Un rhinocéros, une baleine ?* »

« *NON* » dit une petite voix « *C'est moi Cerise la souris !* »



LA PETITE PLANTE QUI Pousse

Ce matin, Coline et sa maman ont planté une petite graine dans le jardin. Coline est toute contente. Pour qu'elle pousse, il lui faut de la pluie et du soleil. Et surtout, il faut être patient. Soudain, une petite pluie s'annonce.

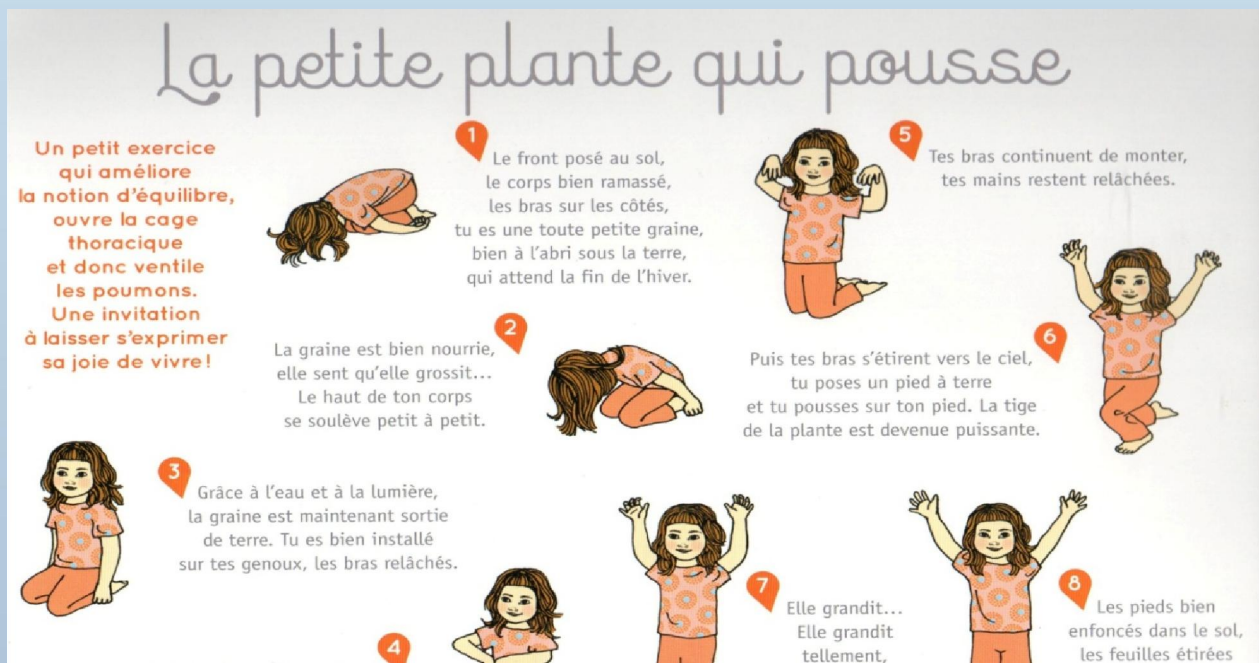
Chanson de la pluie :

Tapoter du bout des doigts : la tête, le corps : épaules-dos-poitrine-ventre, les bras, les jambes, les pieds, pour mimer les gouttes de pluie.

« *Ploc, ploc, ploc font les gouttes sur mon corps.
Frotte, frotte, frotte mon dos, frotte mon dos encore.* »

Puis le soleil apparaît, il y a un bel arc-en ciel (rouge, orange, jaune, vert, bleu ciel, bleu indigo, violet). Notre petite graine prend des forces , elle commence à pousser :

Postures tirées du livre : "100 % YOGA DES PETITS" - Ed Bayard jeunesse



LES NUAGES

C'est le matin, j'ouvre les volets.

Je pose mes mains bien à plat sur mes yeux. Puis doucement les mains s'ouvrent. Bâillement.

Oh ! c'est tout gris. Il y a de gros nuages dans le ciel.

Grimace qui boude.

Nuages par-ci, nuages par-là.

Poings fermés, j'ouvre les mains toutes grandes. Je le fais 3 fois.

Chassons les nuages !

On repousse les nuages avec les mains en s'étirant bien vers le haut.

Ouah, je vois un bel arc en ciel, quelles jolies couleurs.

Les bras redescendent en formant l'arc-en-ciel.

Hum, Hum le vent s'élève, les arbres bougent :

Postures tirées du livre : "100 % YOGA DES PETITS" - Ed Bayard jeunesse



et chien Faya

3 enchainements et 1 posture ➤ « 100% yoga des petits – Elisabeth Jouanne – Bayard Jeunesse »

« C'est le matin, Coline se réveille, elle ouvre LES PETITS VOLETS. »



« Dehors, Coline aperçoit le soleil. Elle décide d'aller se promener avec FAYA, sa petite chienne. Avant, elle fait une petite TOILETTE DE CHAT. »



« Allez Faya, prête pour partir en promenade ?! »

