

Activité à la maison - Le Yoga

Bonjour à tous et à toutes! J'espère que vous allez bien! 😊

Cette semaine, je vous propose une activité, qui, pour certains, est toute nouvelle: le yoga! Avant de commencer, il est important de porter attention aux explications ci-dessous afin de bien comprendre qu'est-ce que le yoga, comment bien effectuer les exercices, et le matériel dont tu auras besoin.

Le yoga s'agit d'une série d'exercices et de mouvements qui pratiquent l'équilibre, l'attention et la conscience du corps. Pratiqué régulièrement, le yoga peut améliorer la flexibilité, la mobilité et aide à développer la force physique du corps humain. Aussi, c'est une activité physique qui peut être pratiquée le matin en se réveillant, le soir avant de se coucher, ou à n'importe quel moment de la journée.

Il est possible de faire du yoga à l'extérieur si la température le permet! Il s'agit simplement d'installer une serviette sur le gazon!

AVANT DE COMMENCER:

1. Il est préférable de pratiquer le yoga sur un **tapis de yoga**, ou n'importe quel **tapis ou serviette**, afin de rendre les exercices plus confortables.
2. Comme en éducation physique, je te conseille de **porter un habillement confortable** et propice à l'activité physique pour que tu puisses être libre à faire les mouvements (p.ex.: un chandail de sport, des culottes de jogging, etc.).
3. Assure-toi de **choisir un espace libre** où il n'y a pas de meubles ou d'objets près de toi afin de ne rien frapper, et pour éviter les blessures.
4. Assure-toi de pratiquer le yoga le **ventre vide**.

* Durant tous les exercices, il est important d'**INSPIRER ET EXPIRER** par le nez. Une bonne respiration permet une bonne circulation sanguine et une oxygénation des muscles durant l'exercice. *

Bon yoga, bonne semaine, mais surtout, restez actifs! :)

Titre du vidéo	Durée	Niveau
Calmer les enfants avant de dormir avec le yoga en famille ELLE Yoga	9 minutes 25 secondes	1re à 6e
10 minutes de yoga pour enfants ELLE Yoga	9 minutes 5 secondes	1re à 6e
Séance de Yoga pour les enfants - Doctissimo	16 minutes 58 secondes	Maternelle à 6e (débutant)
Yoga du matin - Doctissimo	14 minutes 43 secondes	1re à 6e
<p>Le Yoga des enfants - Bayam :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La position de la tortue 2. La position du pingouin 3. La position de la neige 4. La position de la grenouille 5. La position de l'Archer 6. La position des Petits Volets 7. 10 minutes de relaxation pour les petits 	<p>1 min 25 sec</p> <p>1 min 30 sec</p> <p>1 min 24 sec</p> <p>1 min 19 sec</p> <p>2 min 26 sec</p> <p>1 min 17 sec</p> <p>8 min 6 sec</p>	<p>Maternelle à 6e (pour tous les exercices ci-dessous)</p>