

Spéciale Journée mondiale du YOGA, le 21 juin !

Avant de commencer une journée,
c'est important de bien s'étirer !
On réveille ses muscles,
ses os et doucement son cerveau.



Allonge-toi sur le sol, plie
tes genoux et pose tes mains
de chaque côté.



Inspire l'air par tes narines
et appuie sur tes mains
et tes pieds pour soulever
douceMENT ton ventre vers le ciel.

Répète-le
3 fois !



Pour aller encore plus haut,
aide-toi de tes mains !



Expire l'air et redescends
douceMENT ton corps
sur le sol.

Ton corps est étiré
et prêt pour une journée
bien rythmée !