

Vos élèves n'arrivent plus à se concentrer, sont un peu excités, fatigués.... une petite pause de 10' avec « Relaxmax » s'impose!

Exercices de postures globales maintenues (Type « Yoga »)

Vous trouverez en annexe trois documents très intéressants sur lesquels vous pouvez vous appuyer pour proposer des situations.

- ➔ **Jeu de cartes « 52 postures de yoga pour les enfants »** d'Emmanuelle Poliméni avec les illustrations de Mélisande Luthringer.



- ➔ **Fiches de Yoga Pomme d'Api:** le papillon, le paon, le flamant rose, le balancier, la sauterelle, la boule de neige, le petit cochon, le tigre, le toboggan.



- ➔ **Affichage Posture Yoga de « Mon p'tit Yoga ».**

