



## YOGA

**Le yoga est une discipline très complète**, à la fois amusante et efficace, qui permet aux enfants de développer leur motricité, leur confiance en soi, d'apprivoiser leurs émotions mais aussi de développer leur équilibre. Elle lui donne des clefs pour se concentrer et s'apaiser. Très facile à mettre en place, c'est une excellente façon de proposer à vos enfants de faire du sport à la maison dès le plus jeune âge ! Partager ce moment relaxant avec votre enfant, d'une fois par semaine à une fois par jour, ça ne peut être que bénéfique.

### **Vidéo Yoga - Dès 3 ans - 17 minutes**

Une séance pour faire du yoga avec vos enfants en les aidant à se canaliser et à se calmer. Les postures prennent le noms d'animaux pour intéresser l'enfant et l'amuser.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb_title)

### **Vidéo Yoga & Danse - 13 minutes + 43 min de comptines à gestes**

Proposer à vos enfants une activité toute douce accompagnée de musique entraînante.

[https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb_logo)

### **Vidéo Yoga enfant : les différentes postures**

[https://www.youtube.com/watch?v=N4K\\_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2](https://www.youtube.com/watch?v=N4K_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2)

### **Cartes de posture adaptées aux enfants**

[https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf](https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf)

