

Petit yoga

## La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



**1** Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre, tu te prépares à sortir.

**2**

En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



**3**

Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



**4**

Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.



**5**

Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se déplient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !

Conception et textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Cette fiche vous est offerte par le magazine **POMME D'API**