

YOGA



La Posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !



1 Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché tes bras pendent, tout légers.



2 Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.



3 Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter à se soulever, mais ton tronc, lui reste bien planté.



4 Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler.

Tu recommence tout 3 fois !