

YOGA LA CHANDELLE

Cette posture masse la colonne vertébrale et est excellente pour la circulation. Elle évacue le stress et amuse beaucoup les enfants.



- 1** Assis sur le dos bien droit, les jambes fléchies et les pieds bien à plat, tu tiens tes genoux tout contre toi.



- 2** En collant bien ton menton vers ta poitrine, tu prends une bonne inspiration, très longue et très fine...



- 3** Et tout en vidant tout cet air, tu roule en arrière, les mains prêtes à soutenir ton petit derrière !



- 4** Voici ton corps tout inversé, la tête à la place des pieds ! Te voilà transformé en chandelle et tu resplendis de plus belle !

RECOMMENCE 3 FOIS !