

La minute magique

Fernada

Instructions

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle ou en demi-cercle.

- La pose du pommier : Lève-toi et mets un pied sur le genou opposé. Étends tes bras par-dessus ta tête avec tes paumes ensemble.
- La pose du panier de pommes : Couche-toi sur le côté. Prends tes pieds avec tes mains devant toi et allonge tes jambes pour créer un panier avec ton corps.
- La pose de la pomme : Couche-toi sur le dos, amène tes genoux pliés vers ta poitrine et entoure tes bras autour de tes genoux. Pousse doucement sur tes genoux pour créer la forme d'une pomme avec ton corps.

