



KIT ÉDUCATIF

LES P'TITS YOGIS



SOMMAIRE

QU'EST-CE QUE LE YOGA	4
COMMENT PRATIQUER	5
LES CARTES	6
MINI SÉANCES	30
LE JEU DE MÉMOIRE	55
LA ROUE DU YOGA	62
LE JEU DE DÉS	64
CARNET PRATIQUE	66
APPRENDRE L'ALPHABET	67
LES ACTIVITÉS DE RELAXATION	73
SEANCES DE SOPHROLOGIE	81
LES MANDALAS	90
CARTES DE GRATITUDE	112
LA GAMME DE PRODUITS	124

QU'EST CE QUE LE YOGA

Le mot « yoga » vient du mot sanskrit « yug » qui signifie union : l'union du corps, du mental et de l'esprit.

Sa pratique apporte des bienfaits tout à la fois au niveau du corps, du mental et de l'esprit :

- Bienfaits physiques : souplesse, développement de la musculature, renforcement de la colonne vertébrale, ...
- Bienfaits psychologiques : relaxation, concentration, amélioration de la qualité du sommeil et meilleure gestion au quotidien de son stress.

LE YOGA ET LES ENFANTS : UNE ACTIVITÉ LUDIQUE ET RELAXANTE

Pour les enfants, le yoga doit être abordé de façon subtile en mélangeant jeux et détente.

Le développement de l'enfant fait parti d'un processus global sollicitant ses capacités sensorielles, motrices et cognitives. La pratique du yoga dès le plus jeune âge constitue une aide efficace pour stimuler ce processus tout en permettant à l'enfant de se détendre, de se connecter à lui-même et d'atteindre ainsi une meilleure concentration.

Le yoga offre de multiples avantages pour canaliser l'énergie des enfants et leur permettre d'optimiser leur créativité. La pratique du yoga est particulièrement appréciée des enfants en raison de son aspect rassurant avec les rituels qui la composent.

Pratiqué en famille, le yoga ressert le lien et permet de partager un moment privilégié avec votre enfant, des instants uniques en émotion et en partage.



COMMENT PRATIQUER

Vous vous apprêtez à démarrer une séance de yoga et pour pouvoir en apprécier tous les bienfaits, voici quelques conseils qui vous seront utiles afin de pratiquer dans les meilleures conditions.

- Portez une tenue souple et confortable.
- Pratiquez sur un tapis. Si vous pratiquez directement sur le sol, portez des chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus.
- Pratiquez dans un endroit calme en intérieur ou en extérieur.

Lors d'une séance de yoga, il est important de prendre en compte le contexte physique ou émotionnel de votre enfant. Ainsi vous adapterez les postures et le temps de la séance en fonction de son besoin. Pour les enfants de 2 à 5 ans, une séance dure en moyenne 5 à 10 min. Pour les plus grands, vous pouvez aller jusqu'à 20 min.

Pour garder toute l'attention de votre enfant, nous vous conseillons de préparer les cartes de posture avant la séance. Vous trouverez dans ce kit des mini-séances qui vous guideront et vous aideront à construire votre propre séance.



Clôturer votre séance avec la posture Savasana pour aider l'enfant à se recentrer sur lui-même. Il n'est pas obligatoire que votre enfant ferme les yeux, surtout pour les plus petits.

BONNE SÉANCE



LES P'TITS YOGIS

LES CARTES À IMPRIMER

44 cartes à imprimer avec 5 niveaux de difficultés. Sur chaque carte, vous trouverez une section sur les bienfaits de la position ainsi qu'une description de chaque mouvement.

LES CARTES À IMPRIMER

LE PAPILLON



1. Position assise.
2. Tendre les jambes au sol.
3. Plier les genoux, positionner la plante des pieds l'une contre l'autre.
4. Attraper les pieds avec les mains et rapprocher le plus possible les pieds du corps.

-  Favorise la concentration chez l'enfant.
-  Idéal pour la méditation.
-  Renforce la colonne vertébrale et le dos.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○ ○

LE CHAT



1. Position à genoux, mains à plat au sol.
2. Les genoux doivent se trouver à la même hauteur que les hanches.
3. Expirer en arrondissant le dos, contracter les abdos et regarder le nombril.
4. Enchaîner avec la position de la vache.

-  Assouplit la colonne vertébrale.
-  Détend le dos, les épaules et la nuque.
-  stimule les fonctions digestives.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○ ○

LES CARTES À IMPRIMER

LA VACHE

1. Position à genoux, mains à plat au sol.
2. Les genoux doivent se trouver à la même hauteur que les hanches.
3. Inspirer tout en creusant le dos, attention à ne pas se cambrer.
4. Enchaîner avec la position du chat.



-  Améliore la posture dans la vie quotidienne.
-  Étire les bras et les épaules.
-  Permet d'apprendre à respirer profondément.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○ ○

L'ESCARGOT

1. Poser les genoux au sol.
2. Se mettre en boule, la tête posée au sol.
3. Les bras relâchés le long du corps, paumes vers le haut.
4. Maintenir la position, le corps bien relâché.



-  Sensation de bien être, idéal pour réussir son réveil.
-  Favorise l'ouverture de la cage thoracique.
-  Étire le dos

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○ ○

LES CARTES À IMPRIMER

L'ABEILLE



1. Position assise en tailleur.
2. Mains derrière la nuque, les doigts croisés.
3. Inspirer et pencher le coude droit en direction du genou gauche tout en expirant.
4. Revenir à la position initiale et inverser, c'est au tour du bras gauche.

-  Calme la nervosité.
-  Prévient les douleurs de l'estomac.
-  Ouvre la cage thoracique.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○

LA MONTAGNE



1. Position debout bien droit.
2. Pieds joints.
3. Bras de chaque côté, paumes tournées vers l'avant.
4. Rester immobile et se concentrer sur la respiration.

-  Renforce la partie basse du corps.
-  Aligne les épaules, les hanches.
-  Aligne les pieds pour bien s'ancrer dans le sol.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○

LES CARTES À IMPRIMER

LE TIGRE



1. Position à quatre pattes.
2. Contracter le corps.
3. Décontracter le corps et positionner les fesses sur les talons, les bras sont le long du corps.
4. Recommencer plusieurs fois.

-  Évacue le surplus d'énergie.
-  Assouplit les muscles.
-  Favorise l'équilibre.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○

LA TORTUE



1. Assis en tailleur, les pieds l'un contre l'autre.
2. Positionner les bras à l'intérieur des jambes sous les mollets, paumes des mains vers le haut.
3. Rentrer la tête et le dos, descendre le menton vers la poitrine.
4. Ne bouger plus.

-  Favorise la concentration.
-  Sensation de sécurité.
-  Permet de prendre conscience de la responsabilité de son corps.

NIVEAU ● ○ ○ ○ ○

LES CARTES À IMPRIMER

LE SINGE



1. Assis en tailleur.
2. Le dos bien droit.
3. Alternier les gestes des bras comme un singe pour décontracter les muscles du visage.



Relache la tension.



Position amusante.

NIVEAU



LA GRENOUILLE



1. Position accroupie.
2. Positionner les bras entre les jambes écartées.
3. Garder les mains au sol et sautiller.
4. Appuyer fort sur le sol les genoux légèrement pliés et remonter doucement.



Assouplit les articulations des hanches et des genoux.

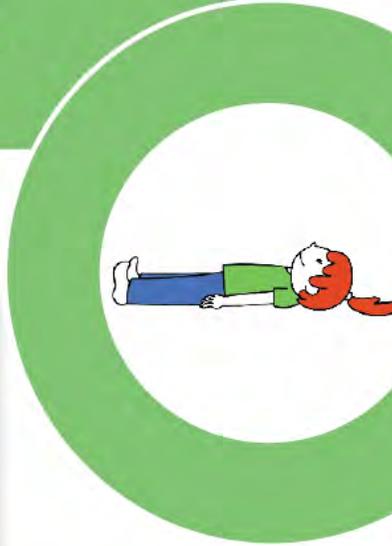


Position qui favorise le rire chez l'enfant.

NIVEAU



SAVASANA



1. S'allonger sur le sol.
2. Les bras et les jambes légèrement écartés le long du corps.
3. Fermer les yeux et détendre tout le corps.
4. Respirer profondément.



Apaisement du corps.



Position conseillée en fin de séance.

NIVEAU



LE BÉBÉ



1. S'allonger sur le dos et plier les genoux.
2. Attraper les pieds avec les mains.
3. Les bras sont à l'intérieur des genoux.
4. Relâcher la nuque et les épaules.



Ouverture du bassin.



Permet le relâchement du nerf sciatique et de la région des lombaires.



Détend le corps.

NIVEAU



LES CARTES À IMPRIMER

LE GUERRIER 1



1. Positionner le pied arrière à 45°, la jambe tendue.

2. Faire pencher les hanches vers l'avant, le genou avant en angle droit.

3. Les bras sont tendus en l'air, les épaules éloignées des oreilles.

4. Regarder en direction des pouces.

 Renforce et détend les muscles des épaules et du cou.

 Améliore l'équilibre.

 Favorise la souplesse des hanches.

NIVEAU



LE CHAMEAU



1. Position à genoux, les mains sur les cuisses.

2. Se dresser sur les genoux, le dos droit, le regard devant.

3. Remonter la poitrine et attraper les pieds avec les mains.

4. Se cambrer et garder les bras tendus.

 Assouplit la colonne vertébrale.

 Étire les muscles de l'abdomen.

 Évite au dos de se voûter.

NIVEAU



LE CHIEN



1. Position à quatre pattes, les genoux légèrement écartés.

2. Pousser sur les jambes et soulever les genoux.

3. Positionner les fesses en l'air. Le poids du corps sur l'arrière.

4. Talons au sol, la tête doit être détendue.



Favorise le flux sanguin du cerveau.



Renforce la musculature des bras et étire les mollets.



Permet un calme intérieur.

NIVEAU



LA GIRAFE



1. Position debout.

2. Les pieds au sol, légèrement écartés.

3. Pencher doucement la tête d'un côté.

4. Revenir à la position initiale et pencher la tête de l'autre côté.



Détend les muscles du cou.



Permet de sentir l'axe de sa colonne vertébrale.

NIVEAU



LES CARTES À IMPRIMER

L'AIGLE



1. Position debout, les bras sont relâchés.
2. Écarter les pieds et plier légèrement les jambes.
3. Plier un bras, le coude au niveau du cœur, puis l'autre.
4. Crocheter les mains : un pouce vers le haut et un vers le bas puis étirer.

-  Donne du courage et renforce l'estime de soi.
-  Évacue le stress.
-  Tonifie les muscles des bras et des jambes.

NIVEAU



LE PAON



1. S'asseoir sur les fesses, les jambes écartées.
2. Les bras sont posés devant, les paumes vers le sol.
3. Le dos droit, lever les bras tout doucement jusqu'à toucher le ciel et rester immobile.
4. Redescendre les bras tout doucement, poser les mains sur les cuisses.

-  Améliore l'estime de soi.
-  Assouplit les bras et les jambes.
-  Dégage la cage thoracique.

NIVEAU



L'ÉLÉPHANT



1. Position debout, les pieds bien au sol.
2. Entrelacer les mains et en inspirant les monter au-dessus de la tête.
3. En expirant, plier les genoux et descendre les bras vers le bas.
4. Balancer 3 ou 4 fois les bras entre les jambes et remonter doucement les bras au dessus de la tête.



Ne pas faire cette position le soir.



Évacue la tension du corps.



Assouplit la colonne vertébrale.

NIVEAU



LA TABLE



1. Position allongée sur le sol.
2. Lever la jambe droite puis la jambe gauche. Pousser les talons vers le ciel.
3. Lever le bras droit, la paume de la main à plat vers le ciel. Puis le bras gauche.
4. Tendre les membres, le dos droit et relâcher ensuite en dépliant d'abord les jambes puis les bras.



Améliore la concentration.



Muscle le corps et améliore l'équilibre.



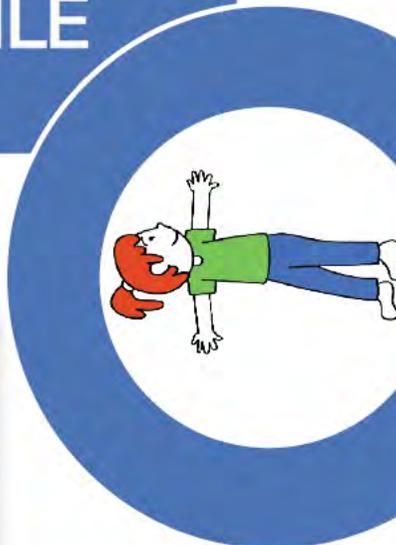
Assouplit les poignets et les chevilles.

NIVEAU



LES CARTES À IMPRIMER

LE CROCODILE



1. Position allongée sur le dos, les bras et les jambes légèrement écartés.
2. Positionner le talon du pied droit sur la pointe du pied gauche.
3. Inspirer et basculer le bassin à gauche et la tête à droite.
4. Expirer tout en revenant au centre puis inverser la position.

-  Soulage les douleurs dorsales.
-  Favorise la relaxation avant le coucher.
-  Calme les nerfs.

NIVEAU



LA DEMI-LUNE



1. Position debout.
2. Lever les bras au-dessus de la tête et pencher d'un côté.
3. Insister quelques secondes.
4. Revenir au centre et recommencer de l'autre côté.

-  Améliore la souplesse.
-  Corrige la mauvaise posture.
-  Contre la constipation et les problèmes digestifs.

NIVEAU



LES CARTES À IMPRIMER

L'ÉCLAIR



1. Position assise les jambes repliées.
2. Tendre les bras vers l'avant.
3. Eloigner les fesses des talons pour que le corps fasse un Z.
4. Maintenir la position puis relâcher.

⚡ Tonifie le dos.

⚡ Tonifie le haut des jambes.

NIVEAU



L'HUÎTRE



1. Position assise, jambes tendues.
2. Attraper les pieds avec les mains tout en gardant les jambes tendues.
3. Relâcher doucement.
4. Plier les genoux pour se détendre et recommencer.

👉 Apaise le système nerveux.

👉 Tonifie les muscles dorsaux.

👉 Assouplie la colonne vertébrale.

NIVEAU



LES CARTES À IMPRIMER

LA POUPÉE DE CHIFFON



1. Position debout.
2. Pencher le corps en avant, le dos droit.
3. Laisser tomber la tête et les bras jusqu'à sentir l'étirement.
4. Plier légèrement les genoux, attraper vos coudes et se balancer sur le côté.



Libère le cou et la colonne vertébrale.



Libère les tensions.

NIVEAU



LES MAINS EN L'AIR



1. Position debout, pieds joints.
2. Lever les deux bras vers le haut, bien tendus.
3. Maintenir la position.
4. Relâcher et recommencer.



Renforce les muscles des épaules et des bras.



Position amusante mais fatigante.

NIVEAU



LE SOLEIL



1. Debout les pieds joints, tendre les bras vers le ciel.
2. En position accroupie, baisser les bras et poser les mains au sol.
3. Reculer les pieds et tendre le corps, la tête bien droite comme une planche.
4. Redresser les fesses vers le haut, ramener les pieds et relever le corps tout doucement en inspirant.
5. Étirer les bras et le corps une fois debout. Ne pas oublier de respirer profondément.

- ☀ Permet d'étirer l'abdomen.
- ☀ Relâchement de la tête et des pensées.
- ☀ Élimine les toxines.

NIVEAU ● ● ○ ○ ○

L'ARBRE



1. Position debout, les pieds à la largeur des hanches. Transporter le poids du corps sur une jambe.
2. Amener l'autre pied sur la cuisse, ou plus bas sur la cheville.
3. Inspirer et amener les bras en prière au niveau du coeur ou du ciel puis expirer.
4. N'oublier pas de changer de jambe.

- 🌳 Améliore l'équilibre.
- 🌳 Aide à se calmer.
- 🌳 Développe la concentration, l'écoute et la patience.

NIVEAU ● ● ● ○ ○

LES CARTES À IMPRIMER

LA CHANDELLE



1. Inspirer et lever les jambes droites avec les mains en appui sur le sol.
2. Soulever le thorax en appuyant les mains sur les lombaires.
3. Le corps repose sur les bras, les épaules et la nuque.
4. Maintenir la position puis dérouler doucement.

-  Permet d'évacuer le stress et les tensions.
-  Excellente pour la circulation.
-  Position amusante pour les enfants.

NIVEAU



LE FLAMANT ROSE



1. Position debout.
2. Se mettre en équilibre sur un pied.
3. Tendre l'autre jambe vers l'arrière ainsi que les bras.
4. Maintenir la position tout en respirant et recommencer.

-  Travaille l'élévation de soi.
-  Renforce la confiance en soi.
-  Travaille l'équilibre et la balance.

NIVEAU



D C c Z Ø ø c € P 3 Ø

LES CARTES À IMPRIMER

LE GUERRIER 2



1. Pied arrière à 90° vers l'extérieur, la jambe est tendue.
2. Positionner les hanches face à l'extérieur.
3. Le genou avant fait un angle droit et une ligne avec la cheville.
4. Lever les bras au niveau des épaules.

- Renforce l'endurance.
- Améliore les capacités.
- Étire et renforce les bras, les jambes, les épaules et le dos.

NIVEAU

LE PONT



1. Position allongée sur le dos.
2. Plier les jambes, les mains sont posées au sol.
3. Inspirer et appuyer sur les pieds et les mains pour soulever le bassin.
4. Expirez et revenir à la position initiale puis recommencer.

- Tonifie le centre du corps.
- Réduit l'excitation.
- Renforce les muscles du dos.

NIVEAU

LE COBRA



1. Position allongée sur le ventre.
2. Poser les mains à plat au niveau de la tête.
3. Lever le haut du corps en commençant par la tête et le menton.
4. Pousser sur les bras, bien tendus et maintenir la position.

- Libère l'énergie accumulée.
- Idéale avant du repos.
- Soulage les problèmes de ventre.

NIVEAU



LA CHAISE



1. Position debout, les pieds joints.
2. Fléchir les genoux.
3. Abaisser les bras au niveau des épaules droit devant.
4. Le dos bien droit, baisser les fesses et maintenir la position.

- Améliore la concentration.
- Fortifie le dos.
- Muscle les fessiers.

NIVEAU



D
C
c
Z
Φ
φ
C
€
P
3
Φ

LES CARTES À IMPRIMER

LA TERRE

1. Position debout.
2. lever les bras en direction du ciel et étirer le corps.
3. Descendre doucement et essayer de toucher les pieds avec les mains tout en gardant les jambes tendues.
4. Remonter et recommencer.



-  A réaliser après la position du soleil.
-  Étire le dos.

NIVEAU



LA SAUTERELLE

1. Position allongée sur le ventre.
2. Inspirer et prendre appui sous le ventre avec les mains.
3. Lever en même temps les jambes.
4. Expirer et tourner la tête doucement tout en redescendant les jambes.

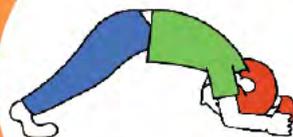


-  Fortifie le dos.
-  Soulage les problèmes intestinaux.
-  Fortifie les cuisses.

NIVEAU



LE DAUPHIN



1. Position à quatre pattes.

2. Appuyer sur les pieds et lever les jambes.

3. Soulever le bassin vers le haut.

4. S'appuyer sur les avant bras et maintenir la position.

 Améliore la circulation sanguine.

 Renforce les muscles du corps.

 Améliore la digestion.

NIVEAU



L'ARCHER



1. Position debout, bien droit. Écarter les bras et les jambes.

2. Plier le bras droit et relever le coude à la hauteur des épaules.

3. Pivoter le pied gauche et tourner légèrement le corps vers la gauche. Inspirer.

4. Plier le genou avant, le regard bien loin, expirer.

 Développe la confiance en soi.

 Développe la concentration.

NIVEAU



LES CARTES À IMPRIMER

L'AVION



1. Position debout, les jambes sont légèrement écartées. Ouvrir grand les bras mais relâcher les mains.

2. Tenir en équilibre sur une jambe.

3. Pencher légèrement en avant pour lever la jambe en arrière.

4. Respirer calmement, relâcher et recommencer plusieurs fois.

✈ Sensation de liberté.

✈ Étire le corps.

✈ Améliore la concentration.

NIVEAU



LE BATEAU



1. Position assise, amener les genoux en direction de la poitrine pour se retrouver sur les fesses.

2. Tendre les jambes devant, le dos bien droit.

3. Poser les mains au sol au niveau des hanches.

4. Pencher légèrement le corps vers l'arrière.

⛶ Travail l'équilibre.

⛶ Renforce la musculature du dos et des jambes.

⛶ Donne de l'énergie au corps.

NIVEAU



LA SIRÈNE



1. Position assise, une jambe pliée devant et l'autre sur le côté étirée.

2. Pencher le corps en direction de la jambe étirée.

3. Positionner les bras au-dessus de la tête. Le bras du côté de la jambe tendue.

4. Changer de jambe et de bras et recommencer.



Améliore l'équilibre.



Améliore la tonicité de la ceinture abdominale.

NIVEAU



LE FLAMANT ROSE



1. Position debout, le dos bien droit, les bras sont détendus.

2. Prendre une grande inspiration et étirer les bras vers l'arrière.

3. Tenir en équilibre sur un pied, le regard fixe un point droit devant.

4. Plier l'autre jambe en arrière et l'attraper avec les mains. Respirer bien, relâcher et changer de jambe.



Travaille l'équilibre.



Favorise la concentration.



Aide au retour au calme.

NIVEAU



L'ARC

1. À plat ventre. Plier les jambes et attraper les chevilles.
2. Lever la tête, le dos et les jambes vers le haut. Les bras sont tendus.
3. Décontracter les bras, les épaules et les jambes. Se concentrer sur le nombril.
4. Relâcher les jambes et s'allonger sur le ventre pour se détendre.



- ↻ Améliore le système digestif.
- ↻ Améliore la circulation sanguine.
- ↻ Assouplit la colonne vertébrale.

NIVEAU



LA ROUE

1. Position sur le dos, lever les mains en l'air et poser les paumes de mains à plat sur le sol.
2. Inspirer, appuyer sur les mains et lever les hanches.
3. Redescendre doucement, ramener les bras le long du corps.
4. Rester allongé et respirer.



- ⊗ Améliore le système respiratoire.
- ⊗ Améliore le système digestif.
- ⊗ Renforce le dos et la ceinture abdominale.

NIVEAU



LA ROUE



1. Position sur le dos, lever les mains en l'air et poser les paumes de mains à plat sur le sol.

2. Inspirer, appuyer sur les mains et lever les hanches.

3. Redescendre doucement, ramener les bras le long du corps.

4. Rester allongé et respirer.

- Améliore le système respiratoire.
- Améliore le système digestif.
- Renforce le dos et la ceinture abdominale.

NIVEAU



L'ARC



1. À plat ventre. Plier les jambes et attraper les chevilles.

2. Lever la tête, le dos et les jambes vers le haut. Les bras sont tendus.

3. Décontracter les bras, les épaules et les jambes. Se concentrer sur le nombril.

4. Relâcher les jambes et s'allonger sur le ventre pour se détendre.

- Améliore le système digestif.
- Améliore la circulation sanguine.
- Assouplit la colonne vertébrale.

NIVEAU



LES MINI SÉANCES

GUIDE DE PRÉPARATION À UNE SÉANCE DE YOGA

Vous vous apprêtez à démarrer une séance de yoga et pour pouvoir en apprécier tous les bienfaits, voici quelques conseils qui vous seront utiles afin de pratiquer dans les meilleures conditions.

- Portez une tenue souple et confortable.
- Pratiquez sur un tapis. Si vous pratiquez directement sur le sol, portez des chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus.
- Pratiquez dans un endroit calme en intérieur ou en extérieur.

Lors d'une séance de yoga, il est important de prendre en compte le contexte physique ou émotionnel de votre enfant. Ainsi vous adapterez les postures et le temps de la séance en fonction de son besoin. Pour les enfants de 2 à 5 ans, une séance dure en moyenne 5 à 10 min. Pour les plus grands, vous pouvez aller jusqu'à 20 min.

Pour garder toute l'attention de votre enfant, nous vous conseillons de préparer les cartes de posture avant la séance. Vous trouverez dans cette boîte des mini-séances qui vous guideront et vous aideront à construire votre propre séance.

Clôturer votre séance avec la posture Savasana pour aider l'enfant à se recentrer sur lui-même. Il n'est pas obligatoire que votre enfant ferme les yeux, surtout pour les plus petits.

BONNE SÉANCE

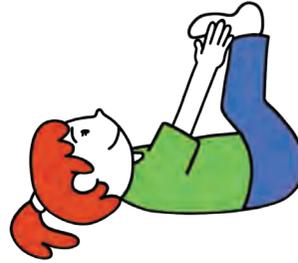
Classées par niveau de difficulté, par période ou encore par thème, ces mini séances vous accompagnent dans les différentes étapes de la pratique du yoga.

Choisissez la séance qui correspond au besoin de votre enfant ou laissez-le choisir celle qu'il préfère, ainsi il se sentira plus impliqué dans sa pratique.

SÉANCE DU MATIN



1. La montagne



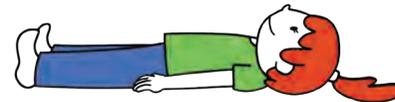
2. Le bébé



3. Le chat



4. L'escargot

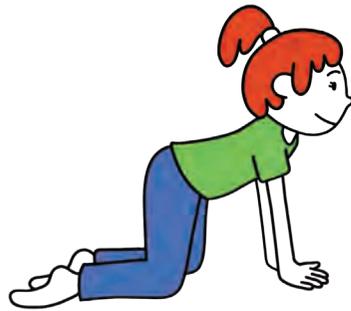


5. Savasana

NIVEAU



SÉANCE DE LA JOURNÉE



1. Le tigre



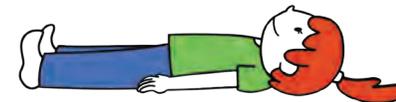
2. La grenouille



3. Le singe



4. La tortue

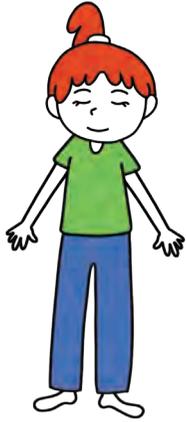


5. Savasana

NIVEAU



SÉANCE DU SOIR



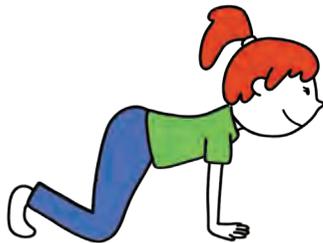
1. Le montagne



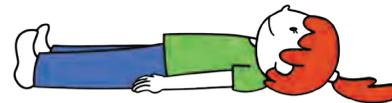
2. Le papillon



3. L'abeille



4. La vache



5. Savasana

NIVEAU



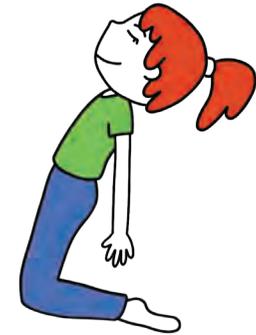
SÉANCE DU MATIN



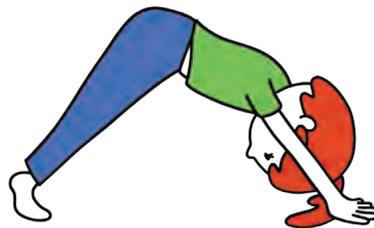
1. Le soleil



2. La poupée



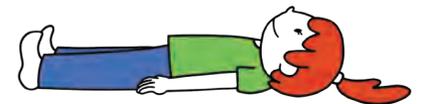
3. Le chameau



4. Le chien



5. L'huître



6. Savasana



SÉANCE DE LA JOURNÉE



1. La girafe



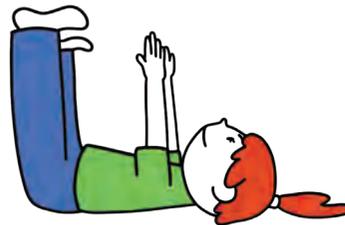
2. L'éléphant



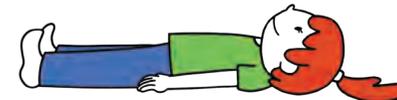
3. L'aigle



4. L'éclair



5. La table



6. Savasana

NIVEAU



SÉANCE DU SOIR



1. Les bras en l'air



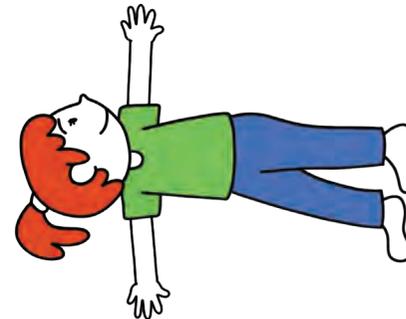
2. La demi-lune



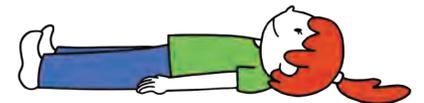
3. Le guerrier 1



4. Le paon



5. Le crocodile

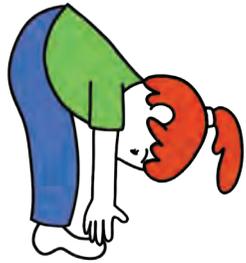


6. Savasana

NIVEAU



SÉANCE DU MATIN



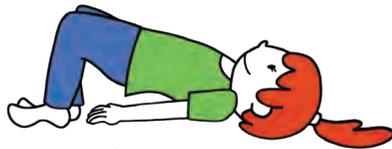
1. La terre



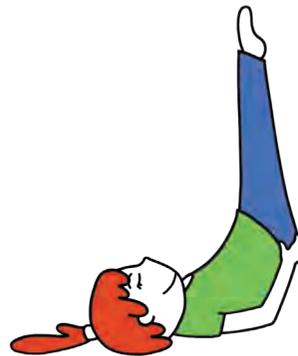
2. Le guerrier 2



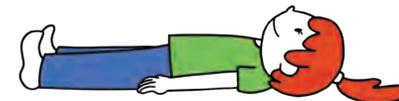
3. L'arbre



4. Le pont



5. La chandelle



6. Savasana

NIVEAU



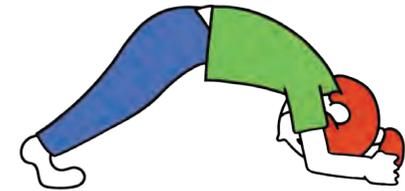
SÉANCE DE LA JOURNÉE



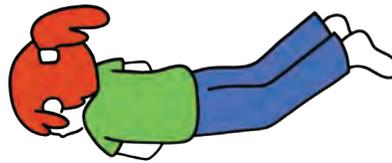
1. L'archer



2. La chaise



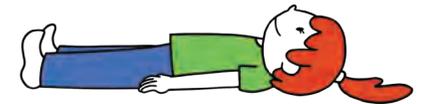
3. Le dauphin



4. La sauterelle



5. Le cobra



6. Savasana

NIVEAU



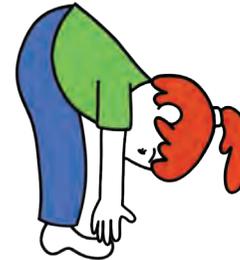
SÉANCE DU SOIR



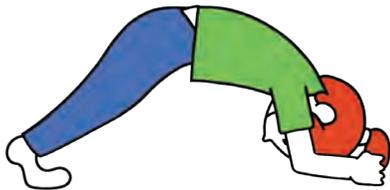
1. Le flamant rose



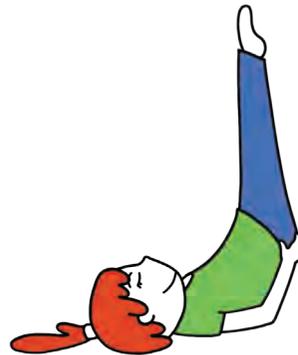
2. Le guerrier 2



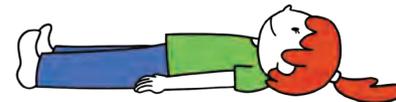
3. La terre



4. Le dauphin



5. La chandelle



6. Savasana

NIVEAU





1. Les mains en l'air



2. Le soleil



3. La terre



4. Le chat



5. Le chien



6. Le papillon



7. Le pont



8. Savasana

TOUS NIVEAUX DIFFICULTÉ 1



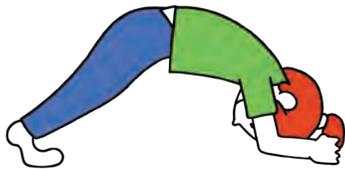
1. La demi-lune



2. Le guerrier 1



3. Le flamant rose



4. Le dauphin



5. La sirène



6. L'huître



7. L'escargot



8. Savasana

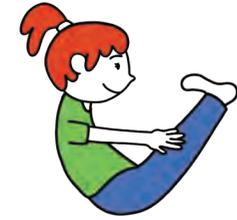
TOUS NIVEAUX DIFFICULTÉ 2



1. L'archer



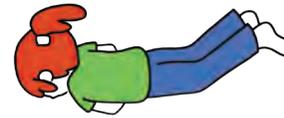
2. L'arbre



3. Le bateau



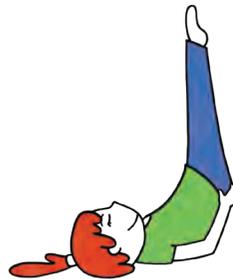
4. L'arc



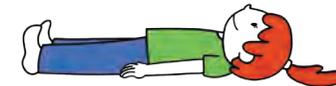
5. La sauterelle



6. Le cobra



7. La chandelle



8. Savasana

TOUS NIVEAUX DIFFICULTÉ 3

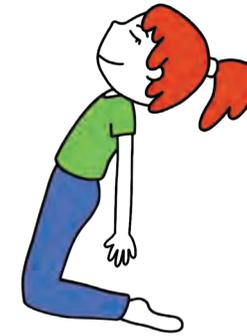
ANIMAUX DE LA SAVANE



1. La girafe



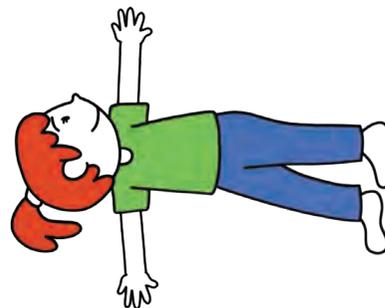
2. L'éléphant



3. Le chameau



4. Le cobra



5. Le crocodile



6. Savasana

THÈMES

ANIMAUX DE LA JUNGLE



1. Le papillon



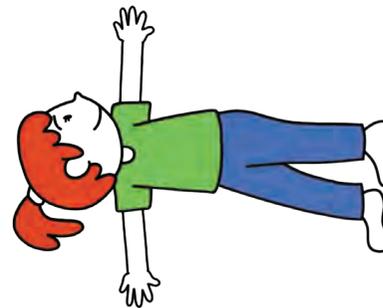
2. Le singe



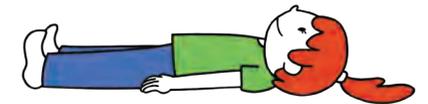
3. La grenouille



4. Le tigre



5. Le crocodile



6. Savasana

THÈMES

ANIMAUX DANS L'EAU



1. Le flamant rose



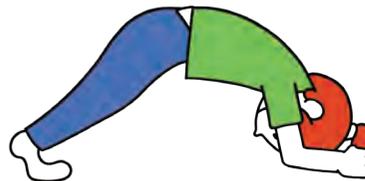
2. La grenouille



3. La tortue



4. L'huître



5. Le dauphin



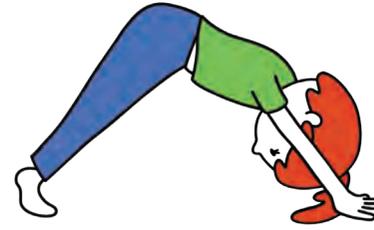
6. Savasana

THÈMES

ANIMAUX SUR TERRE



1. Le chat



2. Le chien



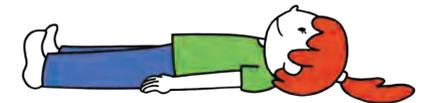
3. L'abeille



4. Le paon



5. L'escargot



6. Savasana

THÈMES

DANS LE CIEL



1. Le soleil



2. La demi-lune



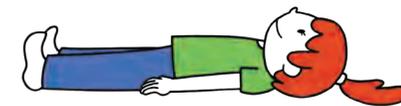
3. L'avion



4. L'aigle



5. L'éclair



6. Savasana

THÈMES



LES P'TITS YOGIS

MINI SEANCE

CRÉEZ VOTRE SÉANCE

MINI SEANCE

CRÉEZ VOTRE SÉANCE



LES P'TITS YOGIS



LES P'TITS YOGIS

MINI SEANCE

CRÉEZ VOTRE SÉANCE

MINI SEANCE

CRÉEZ VOTRE SÉANCE



LES P'TITS YOGIS



LES P'TITS YOGIS

MINI SEANCE

CRÉEZ VOTRE SÉANCE

MINI SEANCE

CRÉEZ VOTRE SÉANCE



LES P'TITS YOGIS

LES JEUX



JEU DE MÉMORY DE YOGA

RETROUVE L'ANIMAL QUI CORRESPOND À LA POSTURE

Minimum 2 joueurs

Tout d'abord, il faut mélanger les cartes. Puis, les étaler face contre terre de sorte que les autres joueurs ne puissent les identifier.

Une fois cela fait, le premier joueur retourne 2 cartes de son choix.

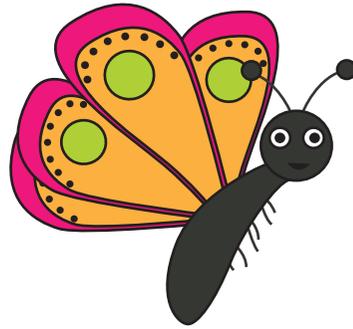
Il faut retrouver l'animal qui correspond à la posture de yoga.

Si les cartes correspondent, le joueur les conserve à côté de lui et

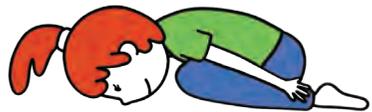
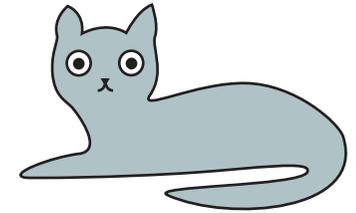
Si les cartes ne sont pas identiques, le joueur les retourne face contre terre. C'est alors au joueur suivant de jouer.



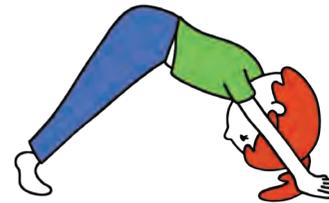
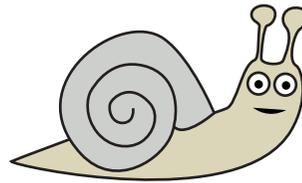
PAPILLON



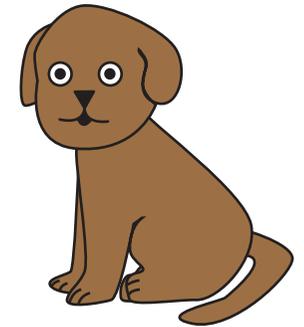
CHAT



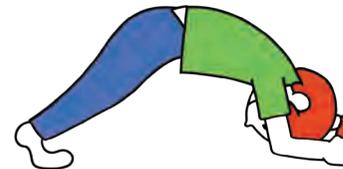
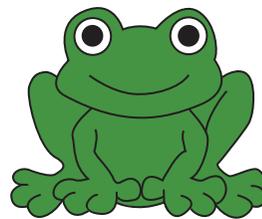
ESCARGOT



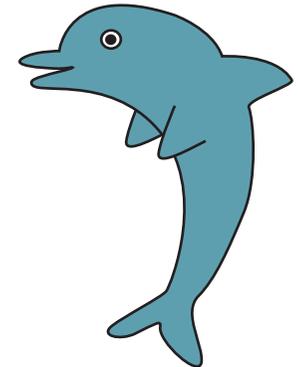
CHIEN



GRENOUILLE



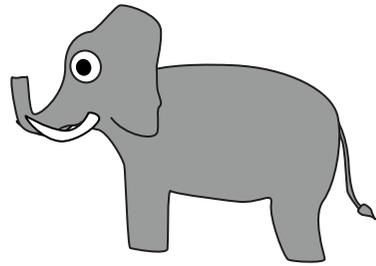
DAUPHIN



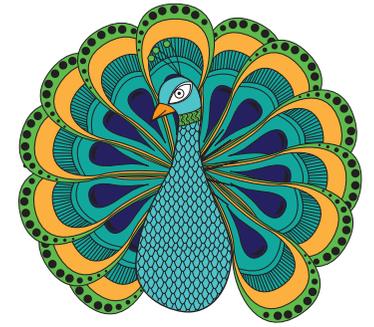
LES P'TITS
YOGIS



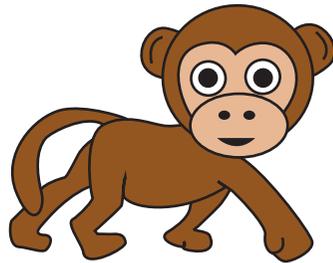
ÉLÉPHANT



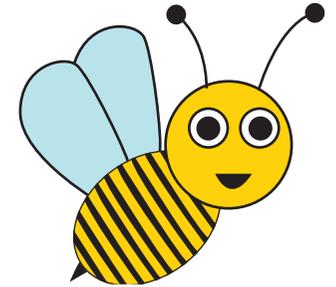
PAON



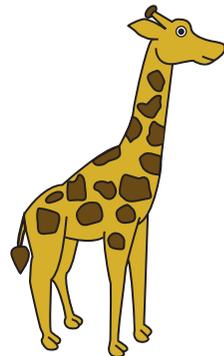
SINGE



ABEILLE



GIRAFE



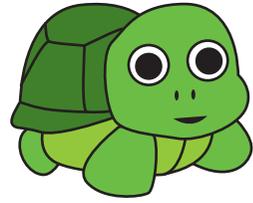
TIGRE



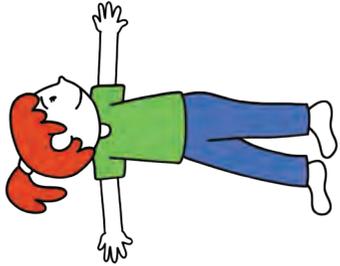
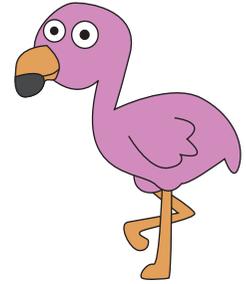
LES P'TITS
YOGIS



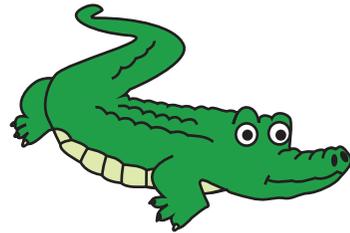
TORTUE



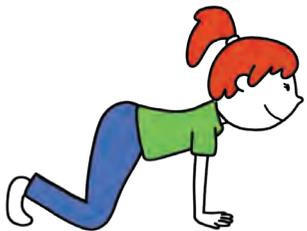
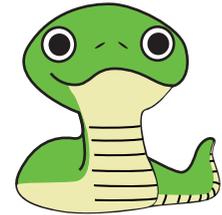
FLAMANT ROSE



CROCODILE



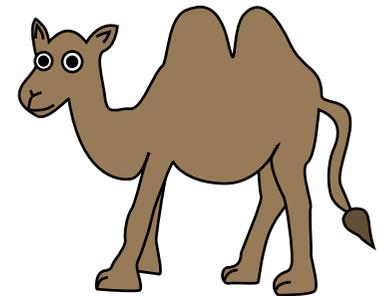
COBRA



VACHE



CHAMEAU



LES P'TITS
YOGIS

LA ROUE DU YOGA

REPRODUIS LA POSTURE DE YOGA

Minimum 1 joueur

La roue du yoga est un jeu ludique à réaliser seul ou à plusieurs, avec ses amis ou sa famille. C'est avec amusement que vous progresserez dans votre apprentissage des différentes postures de yoga.

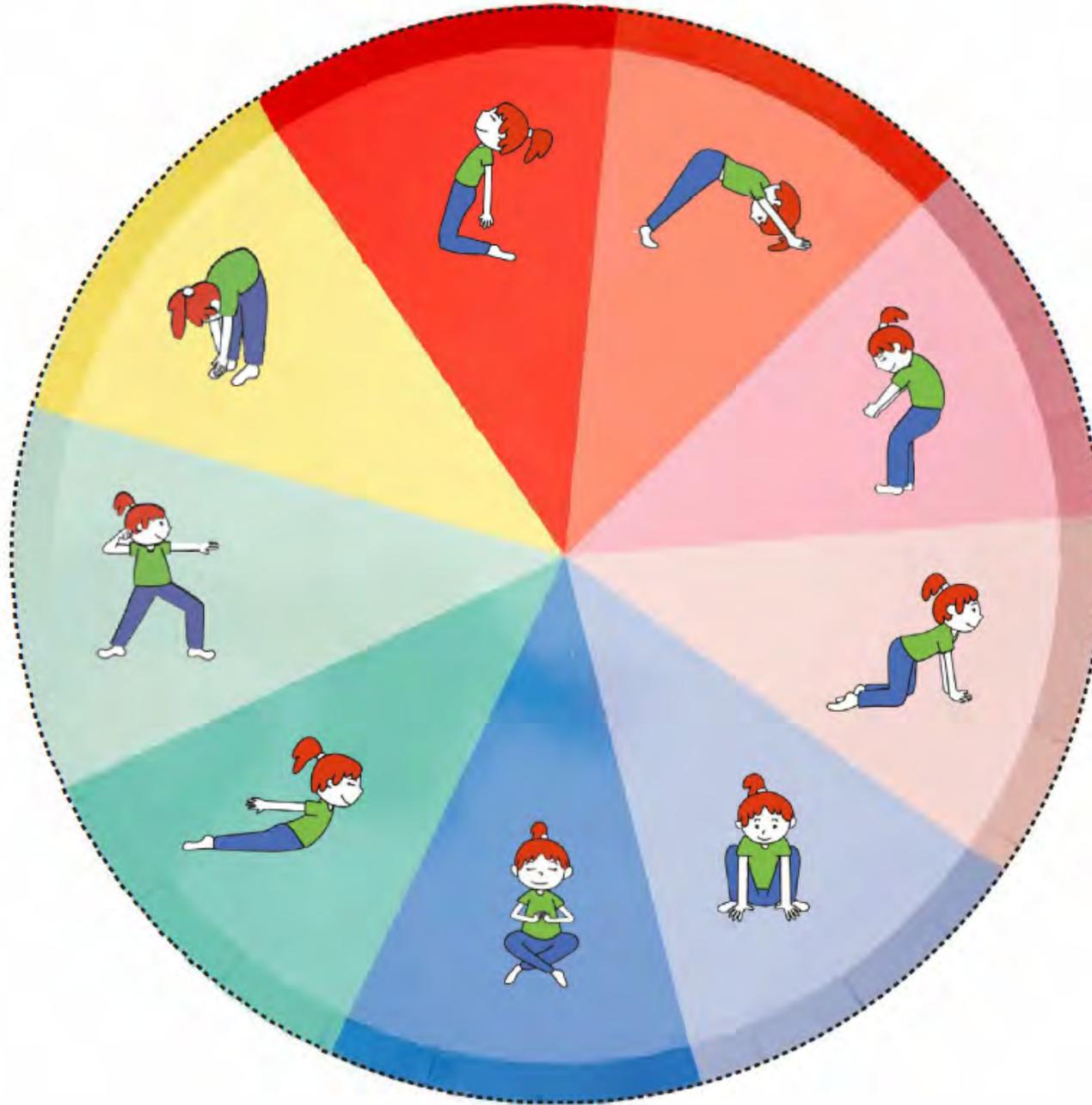
Les règles sont très simples :

La roue est illustrée de personnages réalisant des postures de yoga.

La flèche à découper est à attacher au centre avec une attache parisienne.

Le but est de faire tourner la flèche et lorsque celle-ci s'arrête sur une position de yoga, c'est au joueur qui l'a fait tourner de reproduire la figure.

LES P'TITS YOGGIS



Découpe la flèche



LE JEU DE DÉS

REPRODUIS LA POSTURE DE YOGA

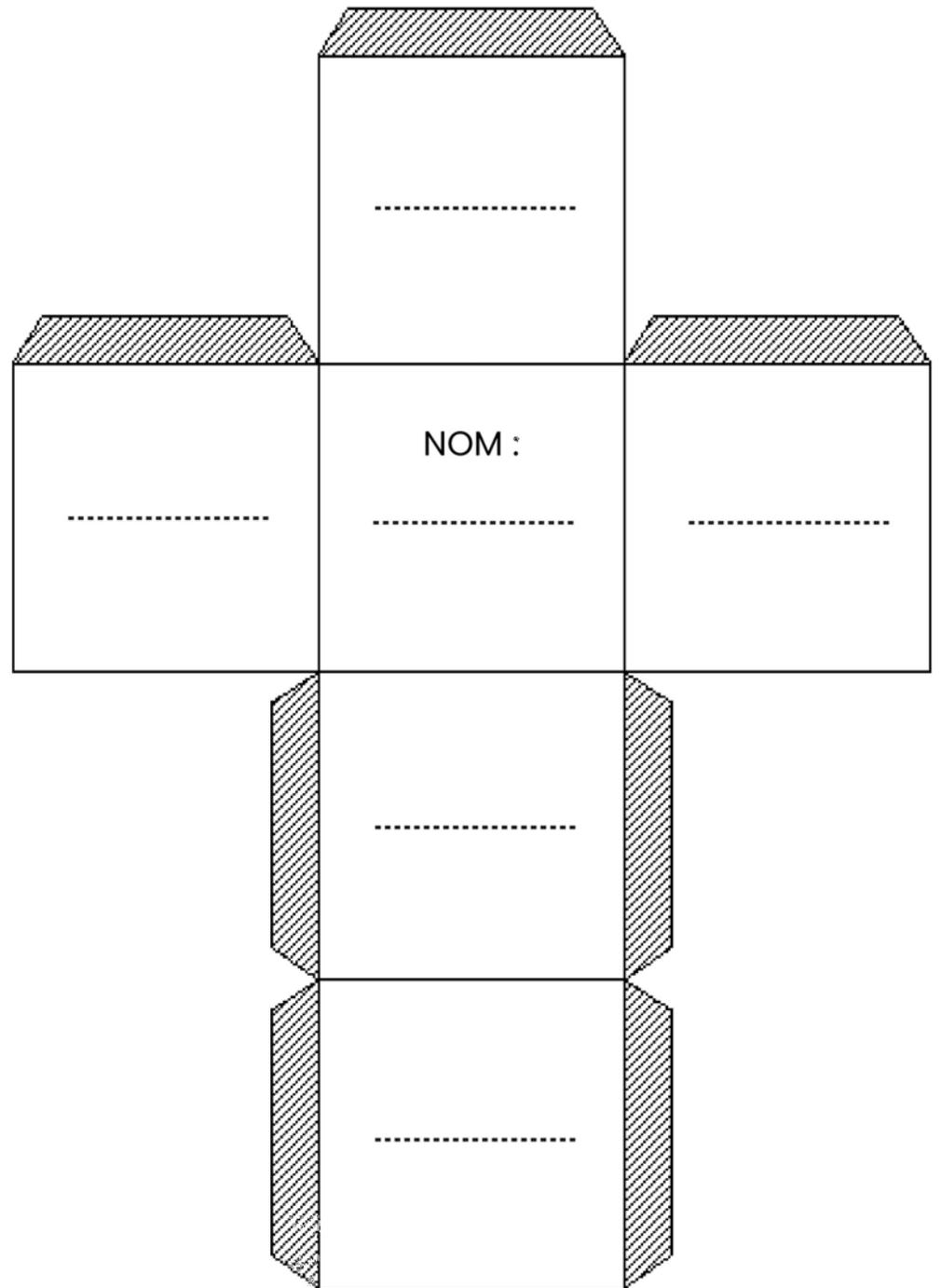
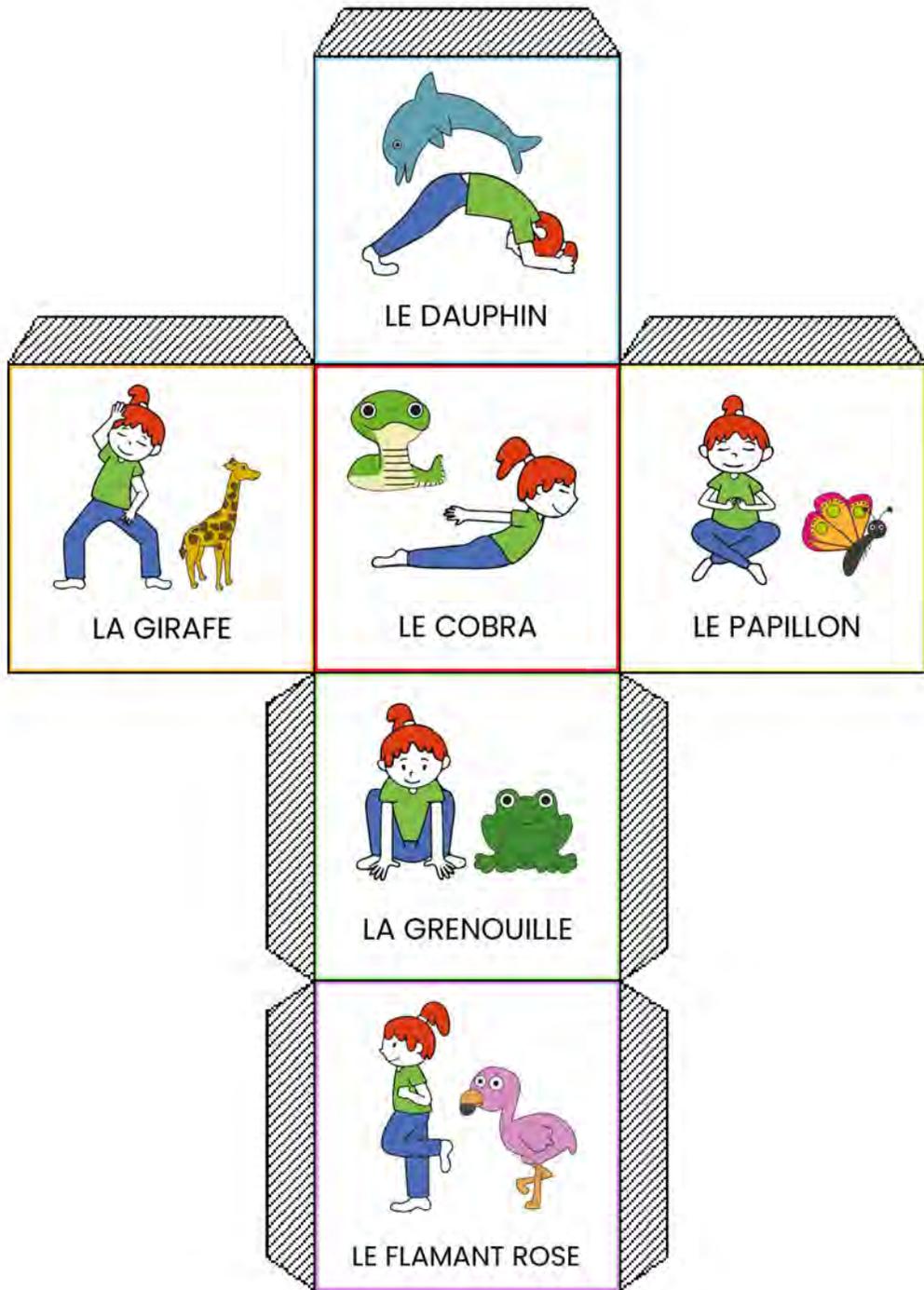
De 1 à 6 joueurs

Les règles :

Un dé de 6 faces représentant différentes postures de yoga accompagnées d'images d'animaux;

Un deuxième dé permettant de mettre le nom des participants pour connaître le joueur dont s'est le tour;

L'enfant doit reproduire la scène décrite sur le dé.



CARNET DE PRATIQUE

Chers amis YOGI, à vos stylos !



Quel a été ton ressenti durant ta séance de yoga ?

.....

As-tu rencontré des difficultés lors de ta séance de yoga ?

.....

Quelles sont tes postures préférées ?

.....

Quels sont les postures que tu apprécies le moins ?

.....

APPRENDRE L'ALPHABET AVEC LE YOGA

Les quatre prochaines pages combinent illustrations, postures de yoga, informations yogiques ainsi que lettres d'alphabet.

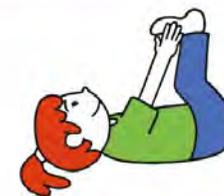
Une belle façon de vous donner la possibilité d'apprendre l'alphabet tout en s'amusant et en se détendant.

A



Posture de
L'Abeille

B



Posture du
Bébé

C



Posture du
Chat

D



Posture de la
Demi-lune

E



Posture de
l'Escargot

F



Posture du
Flamant rose

G



Posture du
Guerrier

H



Posture de
l'Huître

I

INDE

Le yoga trouve ses
origines en Inde

J



Janusirasana
Posture de la demi-pince

K



Kurmasana
Posture de la tortue

L

Lotus

Dans l'hindouisme, le
lotus a longtemps été
associé à la divinité et
à la pureté



Posture de la
Montagne



Yoga NIDRA

Technique visant à
améliorer la qualité du
sommeil.



OM ou AUM

"Om" est un
mantra qui est
chanté pour
exprimer ou
invoquer le divin.



Posture du
Paon



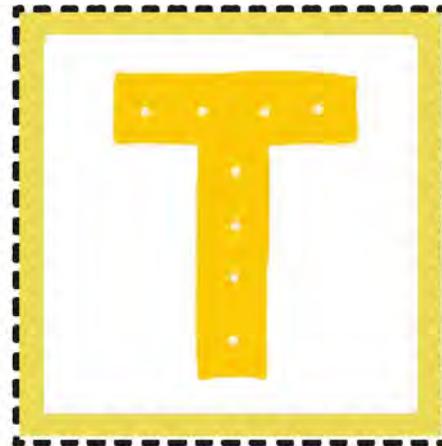
Qi Gong Yoga

Est une discipline
permettant d'atteindre
l'harmonie du corps et
de l'esprit.



Respiration

Les postures sont
toujours associées à la
respiration yogiste qui
les rythme. L'un ne va
pas sans l'autre



Week-end

La semaine vous êtes trop occupé et ne trouvez pas le temps pour certaines activités ? Le week-end est le moment idéal pour une découverte du yoga



XTRA

Le yoga est une activité extra apaisante qui apporte des bénéfices autant physiques que psychiques.



YOGA

Le yoga établit un
lien entre le corps et
l'esprit



ZEN

Le yoga et la méditation
nous encouragent à
rester zen

ACTIVITÉS DE RELAXATION ET MÉDITATION

Le bien-être de l'enfant s'amplifie si celui-ci participe à des moments relaxants. Nous vous proposons quelques activités ludiques à réaliser afin d'accompagner vos séances de yoga. Elles ont pour but d'améliorer la capacité d'attention, la qualité des apprentissages et de se détendre.

LE MASSAGE

Le massage est une pratique présentant de nombreux bienfaits : il diminue le stress de la vie quotidienne, il procure plaisir et détente et représente un anti-inflammatoire naturel. Le massage travaille sur les tensions physiques et psychiques.

Il existe plusieurs types de massage à réaliser chez soi :

L'auto-massage

Le massage à deux

Le massage des mains

Le massage avec un objet



LE BÂILLEMENT ÉNERGÉTIQUE

Le bâillement énergétique permet de décontracter votre corps. Cette technique provoque des séries de bâillements qui apportent de la détente.

- 1 Fermer les poings
- 2 Avec les phalanges repliées, masser toute la mâchoire inférieure en appuyant fortement



LE MASQUE

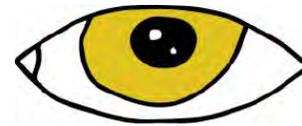
La technique du masque est à utiliser lorsque votre enfant est dépassé(e) par ses troubles et émotions fortes. Cette relaxation peut l'aider.

- 1 Ouvrir la bouche lentement et la refermer
- 2 Sourire en serrant les dents et relâcher, plusieurs fois.
- 3 Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés) puis relâcher; (plusieurs fois).
- 4 À l'inverse faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes; (plusieurs fois).
- 5 Ouvrir la bouche en grand rapidement; (plusieurs fois).
- 6 Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.)

TECHNIQUE DU 5, 4, 3, 2, 1

L'utilisation des 5 sens permet à l'enfant ayant des troubles d'anxiété de se focaliser sur autre chose et non plus sur la source de son problème. Le but étant de citer :

5 choses que tu peux voir



4 choses que tu peux toucher



3 choses que tu peux entendre



2 choses que tu peux sentir



1 chose que tu peux goûter



Qu'est ce que l'Ho'oponopono?

Ho'oponopono nous fait comprendre que tout ce qui arrive dans notre vie n'est que la conséquence de mémoires et de programmes inconscients qui sont en nous et qui nous emprisonnent dans un monde teinté de souffrances.

En nettoyant ces mémoires erronées grâce à Ho'oponopono, les problèmes se transforment en leviers favorables à notre évolution et nous réintégrons ainsi notre véritable Identité.

Ho'oponopono nous montre également que nous sommes tous reliés et unis par le lien de l'amour. Ce message, Ho'oponopono nous invite à l'expérimenter dans notre quotidien. Il nous propose une nouvelle façon d'être dans la vie où le plus important est de développer sa Paix intérieure. Elle va alors se répandre autour de nous et apportera le changement que nous souhaitons dans le monde qui nous entoure.

Méthode Hawaïenne



Les principes de base de l'Ho'oponopono sont les suivants :

La **réalité physique** est une création de nos pensées. Si celles-ci sont erronées, elles créent une réalité erronée.

En revanche, si mes pensées sont parfaites, elles créent une réalité pleine d'amour.

Tout est à l'intérieur. Tout existe en pensée dans mon esprit.

Je suis le **créateur** de mon univers physique tel qu'il est et je peux donc influencer dessus en changeant mes pensées.

Pour régler un problème qui n'est autre que la réalisation d'une mémoire erronée, il suffit de demander à son être supérieur de régler le problème.

Albert Einstein disait qu'il n'était pas possible de résoudre un problème au même niveau qu'il avait été créé. C'est un peu le principe.

Apprendre la gratitude à vos enfants les rendra plus heureux

Afin de déclencher la résolution de ces mémoires erronées, il existe un mantra de purification :

Désolé : je ne connaissais pas l'existence de cette pensée erronée

Pardon : à la vie et à moi-même

Merci : de m'avoir indiqué le problème

Je t'aime : la vie, l'environnement, vous-même. sont parfaites, elles créent une réalité pleine

d'amour.

L'approche ho'oponopono permet de comprendre l'impact de nos pensées sur notre réalité (via les processus inconscients en présence). Le fait de réciter la formule basée sur les 4 expressions aide à transformer les croyances limitantes pour adopter un point de vue **plus souple, optimiste** et **bienveillant** tout en acceptant les situations, sa part de responsabilité et les émotions associées.

Les enfants, dotés d'une plus grande imagination que les adultes, bénéficient encore plus facilement des bienfaits de la méthode.

Pourquoi apprendre la gratitude ?

Pour retrouver le calme, apprenez la gratitude. Elle nous aide à **mieux apprécier** ce que l'on fait, ce que l'on possède et à en profiter. Il est essentiel d'apprendre la gratitude à ses enfants. C'est un moyen pour eux de retrouver

des moments de calme, de se rassurer et de **prendre confiance** en eux. Un enfant ne sera jamais satisfait de ce qu'il est et de ce qu'il possède s'il ne sait pas exprimer sa gratitude, s'il ne comprend pas la **valeur** des choses et des autres. La reconnaissance est une façon **positive** de penser le monde. En apprenant et en comprenant, les enfants apprennent à devenir **sensibles** aux sentiments des autres, à développer de l'**empathie** et à penser positivement. Les enfants d'action de grâce apprennent à regarder leur personnalité et leur petit monde.

La gratitude n'est pas innée

La gratitude ne doit pas être une obligation, elle **ne se commande pas**. Un enfant qui se sent obligé de remercier, éprouvera de la rancœur, du malaise et de la honte. Ce sentiment de reconnaissance doit venir du cœur, **spontanément**. Les études nous montrent que la gratitude n'est pas un comportement inné, mais plutôt un comportement qui **s'apprend**. Mais alors, comment apprendre la gratitude ?

Montrer l'exemple

Les enfants, dès le plus jeune âge, sont très attentifs à ce qu'il se passe autour d'eux, ils les observent et les imitent. C'est bien connu, les enfants apprennent mieux par l'exemple. En effet, il est possible d'enseigner la reconnaissance à un enfant par la « **modélisation** ». Pour cela, les parents doivent modéliser le comportement qu'ils espèrent que leur enfant apprenne et l'adopter eux-mêmes. Exprimer un sentiment **simple** et **sincère** de gratitude lorsque votre enfant fait quelque chose qu'on lui a demandée de faire est une bonne base de départ. N'hésitez pas à employer le mot « **merci** » au quotidien avec votre enfant, même si celui-ci n'a qu'un ou deux ans. Adoptez tout de suite les mots appropriés au bon moment, votre enfant vous imitera naturellement.

Instaurer des rituels

Vous pouvez commencer à apprendre la gratitude à travers des rituels. Le soir, au calme avant le coucher, l'enfant pourra porter un regard positif sur sa journée et focaliser son attention sur ce dont il est **reconnaissant**. Ce rituel lui rappellera pourquoi il est heureux et reconnaissant. Quelques exemples de rituels à adopter en fin de journée :

Faire un **inventaire positif** :

Faites avec votre enfant un inventaire de ce qu'il possède et de ce qu'il aime : ses jouets, amis, proches, activités préférées...
 « Faisons un inventaire de tes jouets et de tes livres si tu veux bien ? »
 « Peux-tu me citer 3 personnes que tu es heureux de connaître ? »
 « Quels sont les 3 souvenirs qui te donnent immédiatement le sourire ? »
 « Qui as-tu aidé aujourd'hui ? Qui t'a aidé aujourd'hui ? »
 « Qui ou qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui ? »

Avoir un **journal de gratitude** :

Un journal de gratitude peut aider votre enfant à se concentrer sur le positif et à graver dans sa mémoire des moments de bonheur. Réfléchissez ensemble aux meilleurs moments de votre journée et racontez-les à l'oral et par écrit. Ce moment d'écriture peut permettre à l'enfant de faire une pause et réfléchir à ce qu'il possède, son attention sera alors focalisée sur « ce qu'il a » et non plus sur « ce qu'il veut ».

Célébrez ensemble les petites victoires :

Réjouissez-vous de ce que votre enfant a atteint et partagez-le autour de vous.

Aidez-le à se concentrer sur ses victoires, qu'elles soient grandes ou petites.

Fabriquez ensemble un album de souvenirs, cet album l'aidera à se rappeler de ce qu'il a réussi, des meilleurs moments de sa vie.

Ces souvenirs lui permettront d'éprouver de la reconnaissance et de la gratitude.

Les chakras sont des points d'énergie qui jalonnent notre corps tout entier. Ils permettent de faire circuler les énergies et d'apporter un équilibre physique et psychique à chaque être humain. Les 7 centres énergétiques principaux sont situés entre le sacrum et la fontanelle, tout au long de notre colonne vertébrale, jusqu'au sommet du crâne. En suivant cette ligne, on trouve donc les 7 chakras principaux. Ceux-ci sont soutenus par des milliers de chakras secondaires qui se situent partout dans notre corps. Selon la tradition bouddhiste, travailler à l'équilibre de ses chakras apporte la paix intérieure.

Le but ultime est d'atteindre le nirvana, cet état presque divin qui relie l'homme au cosmos et à la Terre en tout point, dans un équilibre matériel et spirituel parfait. Pour cela, il est nécessaire de connaître la signification des chakras et de travailler à leur ouverture et à leur juste équilibre. En effet, lorsque les chakras sont déséquilibrés (trop fermés ou trop ouverts), on constate un déséquilibre du corps et de l'esprit. C'est alors la porte ouverte aux maladies physiques et mentales, aux tracas du quotidien et aux conflits intérieurs.

- **Connaissance, conscience, accomplissement, spiritualité**
"JE COMPRENDS"
- **Intuition, Lucidité, Méditation, Confiance**
"JE VOIS"
- **Communication, Expression, Créativité, Inspiration**
"JE PARLE"
- **Acceptation, Amour, Compassion, Sincérité**
"J'AIME"
- **Force, Personnalité, Pouvoir, Détermination**
"JE FAIS"
- **Sensualité, Sexualité, Plaisir, Sociabilité**
"JE RESENS"
- **Énergie, Stabilité, Confort, Sécurité**
"JE SUIS"

Le chakra couronne : Sahasrara



Couleurs principales : Blanc, Or, Violet
Où? Sommet du crâne
Quand? Quand tu es déprimé

Le chakra du 3ème oeil : Ajna



Couleurs principales : Bleu foncé, Bleu indigo, violet
Où? Entre les deux yeux, entre les sourcils
Quand? Quand tu as du mal à te concentrer

Le chakra de la gorge : Vishuddha



Couleurs principales : Bleu vert, Bleu clair
Où? Gorge, Oreilles
Quand? Quand tu mens, tu es déçu ou tu es timide

Le chakra de la gorge : Vishuddha



Couleurs principales : Rose, Vert
Où? Poitrine, entre les seins
Quand? Quand tu es triste et que tu as du mal à rentrer en contact avec les autres

Le chakra solaire : Manipura



Couleurs principales : Jaune
Où? Entre l'abdomen et le plexus solaire
Quand? Quand tu es irritable et que tu fais des cauchemars

Le chakra sacré : Svadhsthana



Couleurs principales : Orange
Où? Entre le nombril et le sexe
Quand? Quand tu es te sens jaloux, triste ou en colère

Le chakra racine : Muladhara



Couleurs principales : Rouge, Noir
Où? Coccyx, Base de la colonne vertébrale
Quand? Quand tu es à peur et que tu n'as pas confiance en toi

SÉANCES DE SOPHROLOGIE



LES P'TITS YOGIS

Séances de sophrologies super pouvoirs avec la sophrologie

C'est quoi, la sophrologie ?

La sophrologie est une pratique qui te permettra de mieux comprendre et gérer tes émotions, ton corps et ton esprit. Elle nous aide à trouver un équilibre intérieur et à vivre en harmonie avec nous-mêmes et les autres.

A travers ces sessions courtes, tu vas découvrir à quel point cette pratique peut t'apporter bien-être et contrôle au quotidien.

C'est une grande malle magique qui contient tout pleins de techniques pour t'aider à mieux gérer tes émotions, les écouter, prendre conscience de ton corps (dans le sens où tu ressens les effets de ce que tu fais sur ton corps ; quand tu fais des pirouettes par exemple, tu sens ton cœur qui bat plus fort et tu vois le paysage tourner tout autour de toi) ...

Grâce à ces exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation, tu va te sentir plus calmes, plus confiants et plus heureux.

Allez, c'est parti, découvre dans les pages suivantes les séances !

L'amour

Ta séance de sophrologie

L'AMOUR

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/3mXIh2>



Colère



Ta séance de sophrologie

LA COLERE

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/40KHzSw>



Honte

Ta séance de sophrologie

LA HONTE

Avec Lou Garnero, Sophrologue



<https://bit.ly/3AqH8>



Joie



Ta séance de sophrologie

LA JOIE

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/443lm4Y>



Peur



Ta séance de sophrologie

LA PEUR

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/40SiZ>



Tristesse

Ta séance de sophrologie

LA TRISTESSE

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/3L74Fg9>



Dégoût



Ta séance de sophrologie

Le DÉGOÛT

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/3n5OY0U>



LES MANDALAS



DESSINE DES MANDALAS

«Mandala» est un terme emprunté à la langue sanskrit (Inde) et signifie littéralement «cercle», «roue». L'attitude des anciennes civilisations à son égard était profondément sa-crée. On croyait que ces dessins exprimaient l'essence de l'âme humaine.

Les Mandalas offrent des éléments visuels équilibrants, symbolisant l'unité et l'harmonie.

QUELS SONT LES BIENFAITS DES MANDALAS ?

Un mandala apporte relaxation et sérénité. Il aide l'esprit à se canaliser et à se recentrer tout en apportant une sensation agréable de calme et de paix.

Colorier un mandala est une des rares activités qui fait fonctionner les deux hémisphères du cerveau en même temps : le côté droit pour le sens artistique, l'intuition et la créativité, le côté gauche pour l'organisation, la logique, la gestion de l'espace et de la symétrie. Cet équilibre cérébral offre une sensation de détente, de paix et de bien-être.

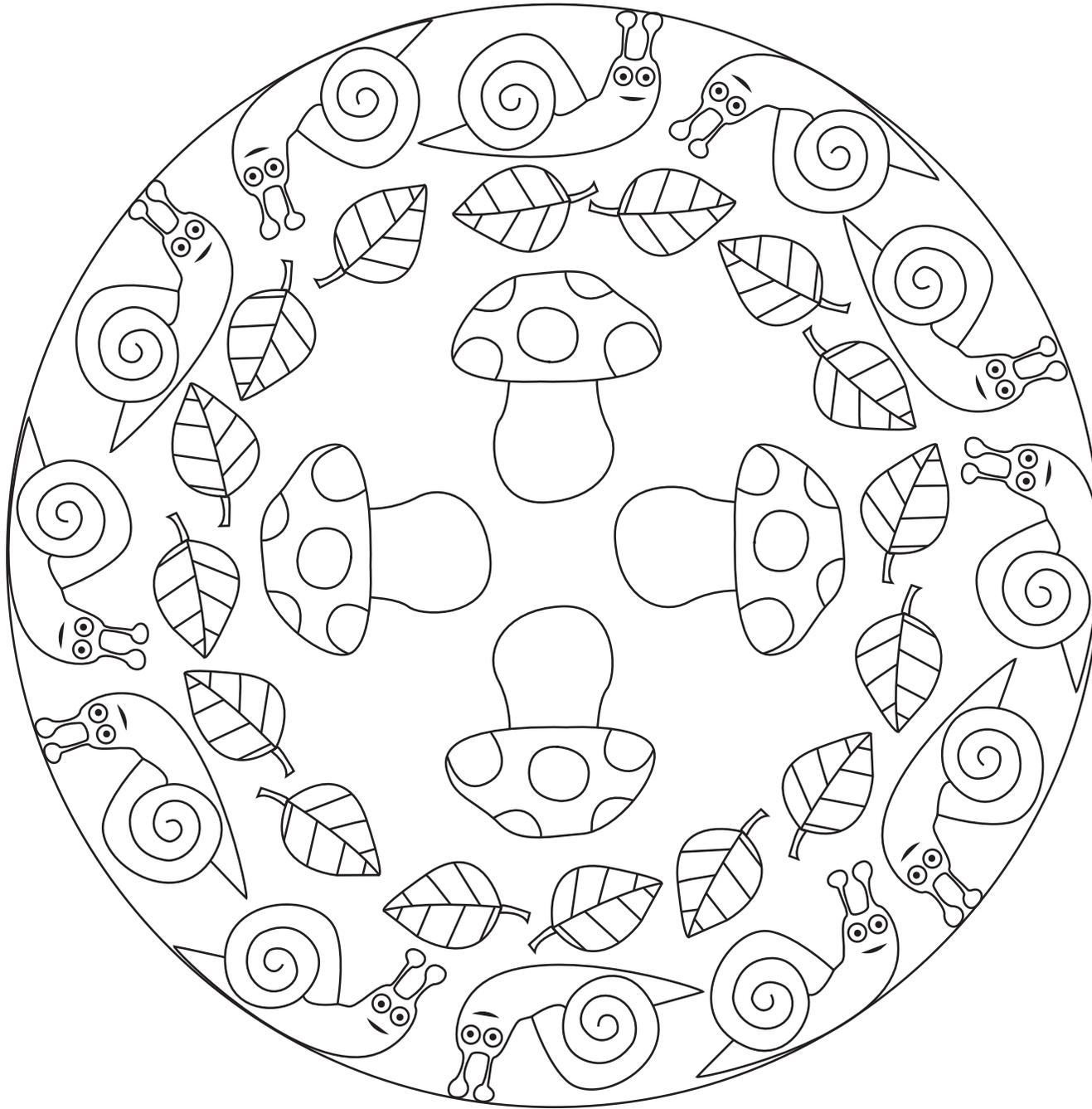
Ils sont parfaits pour canaliser l'énergie des enfants, les aider à se concentrer et à se dé-tendre. Leur imagination est stimulée, la construction de leur propre monde intérieur favorisée. Ils en ressentent les bienfaits tant dans leur esprit que dans leur corps.

Le coloriage de mandala aide aussi les enfants et les adolescents qui ont développé des résistances face aux apprentissages scolaires, ces derniers sollicitant davantage l'hémisphère gauche. En les reconnectant à leur imaginaire, et donc à leur hémisphère droit grâce au mandala, ils entrent à nouveau dans l'apprentissage par une porte qu'ils aiment.

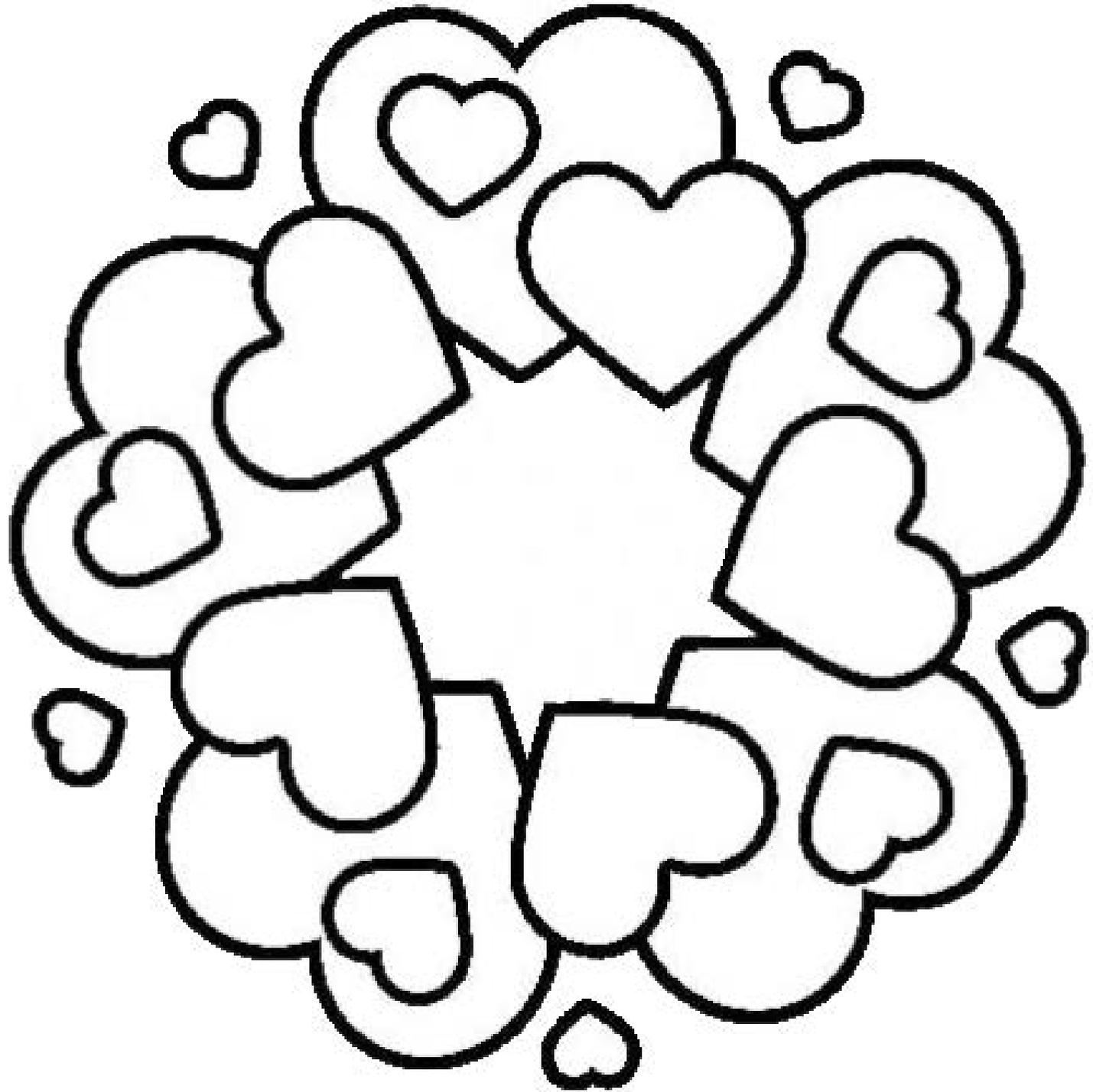
LES P'TITS YOGIS



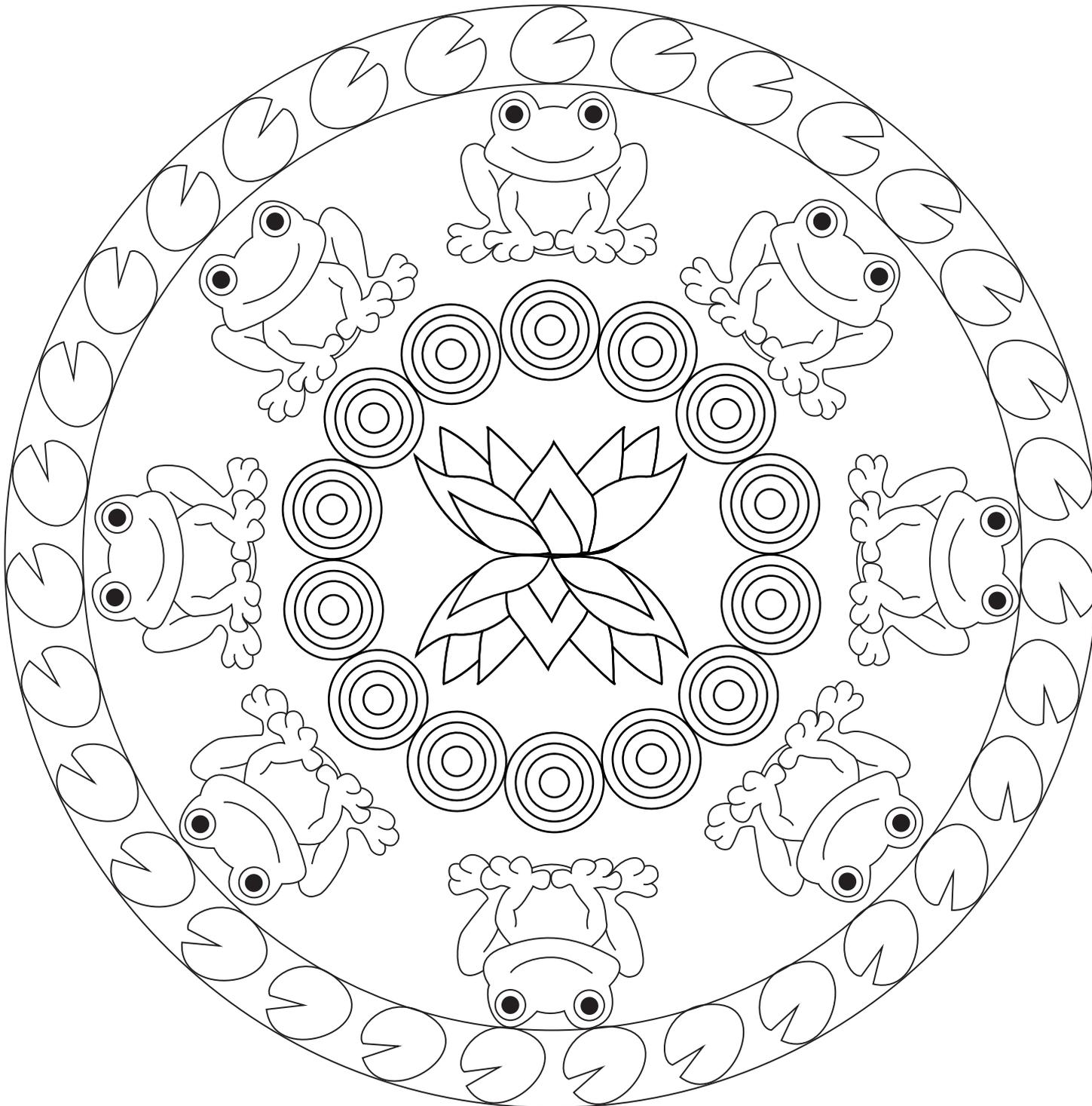
LES P'TITS YOGGIS



LES P'TITS YOGIS

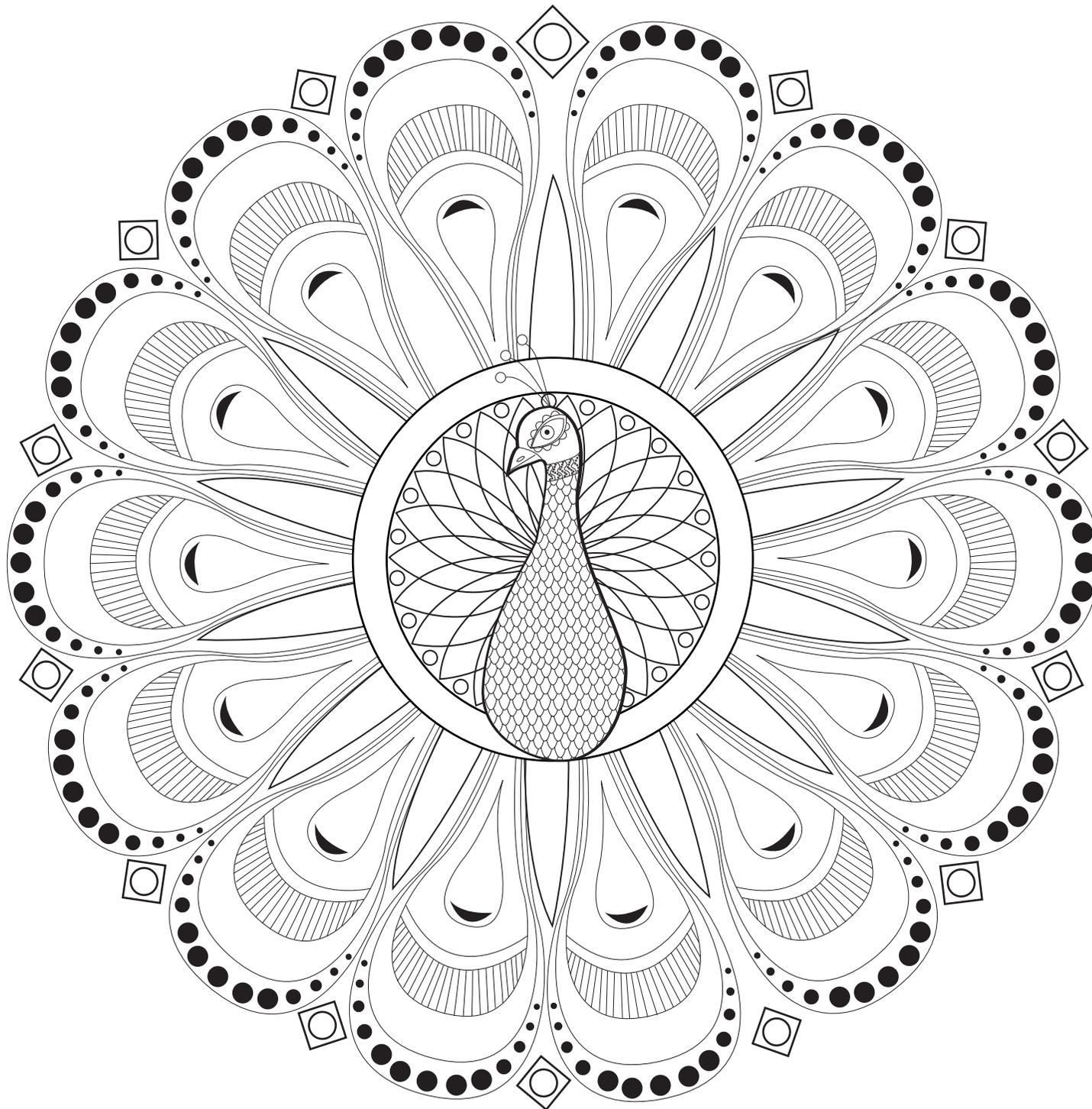


LES P'TITS YOGIS



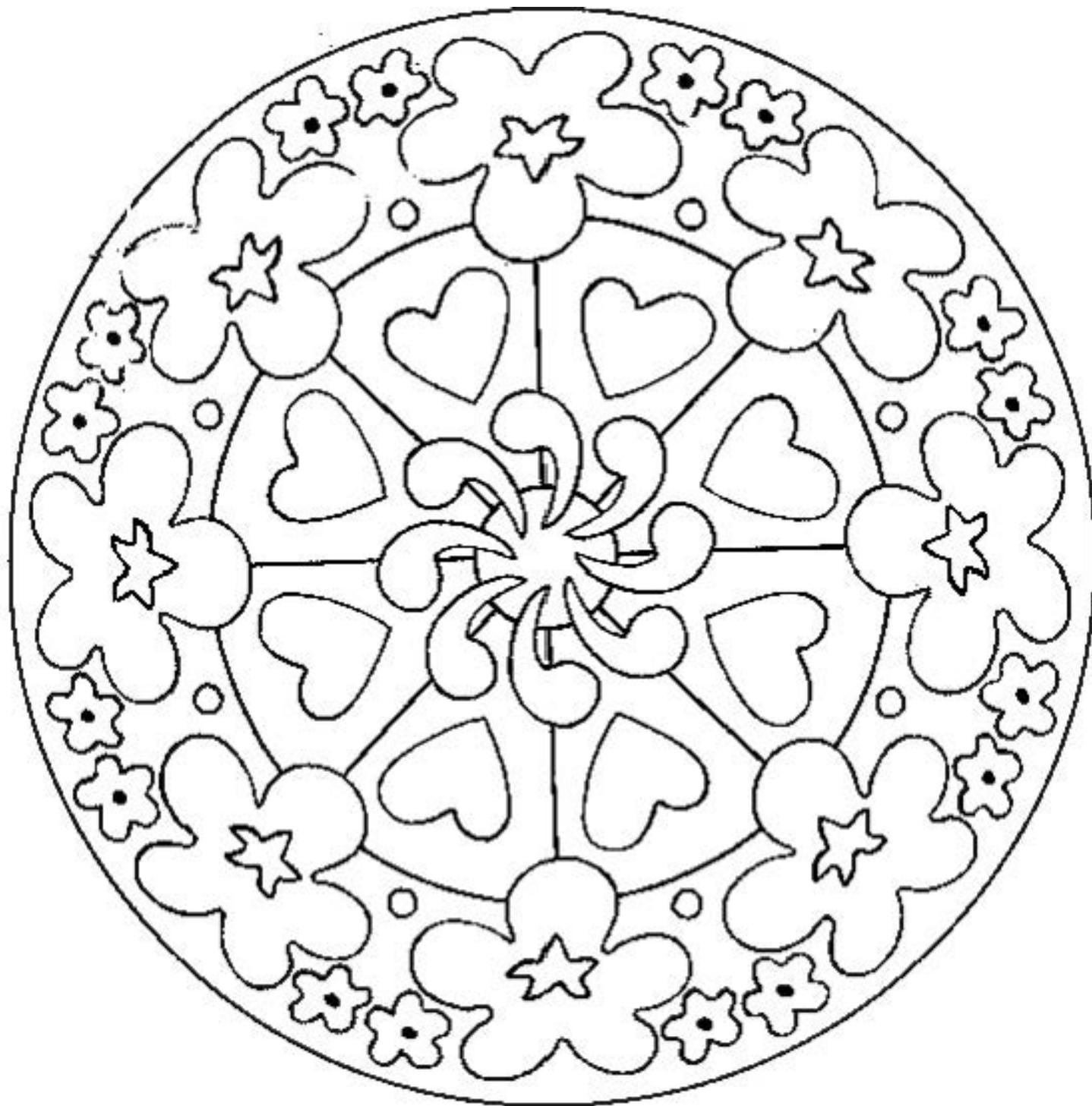
LES P'TITS YOGIS

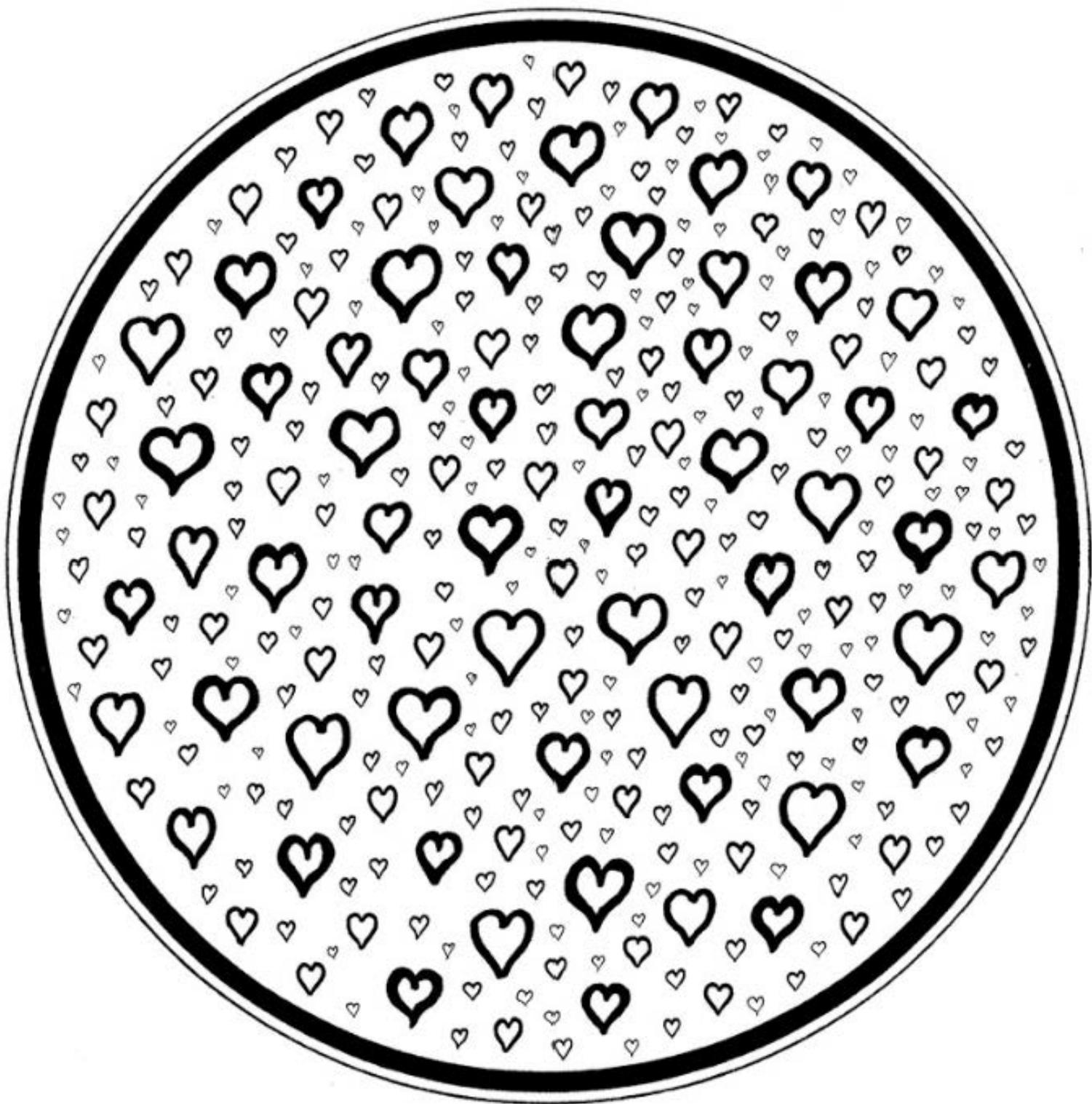




LES P'TITS YOGIS

LES P'TITS YOGIS



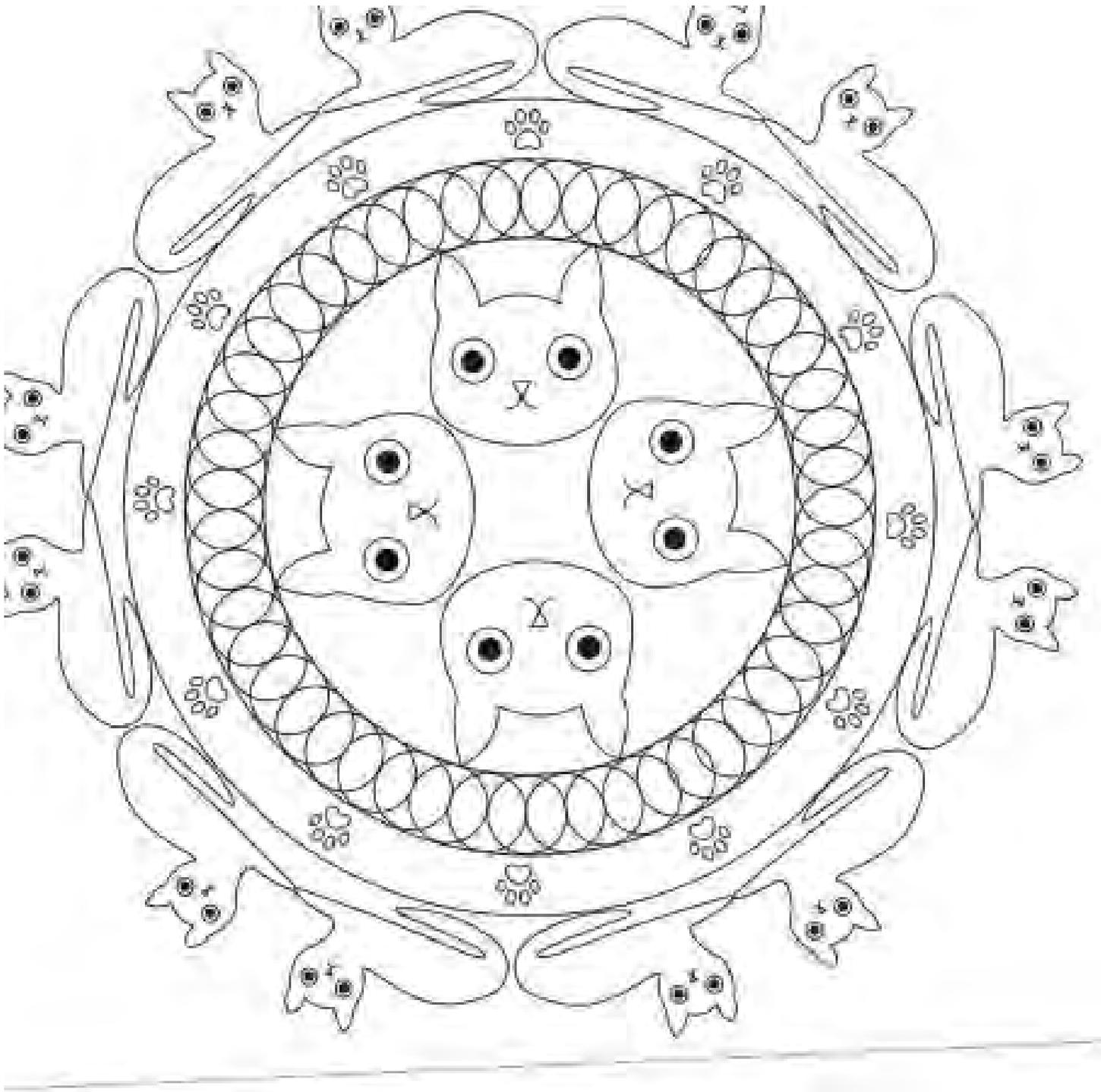


LES P'TITS YOGGIS

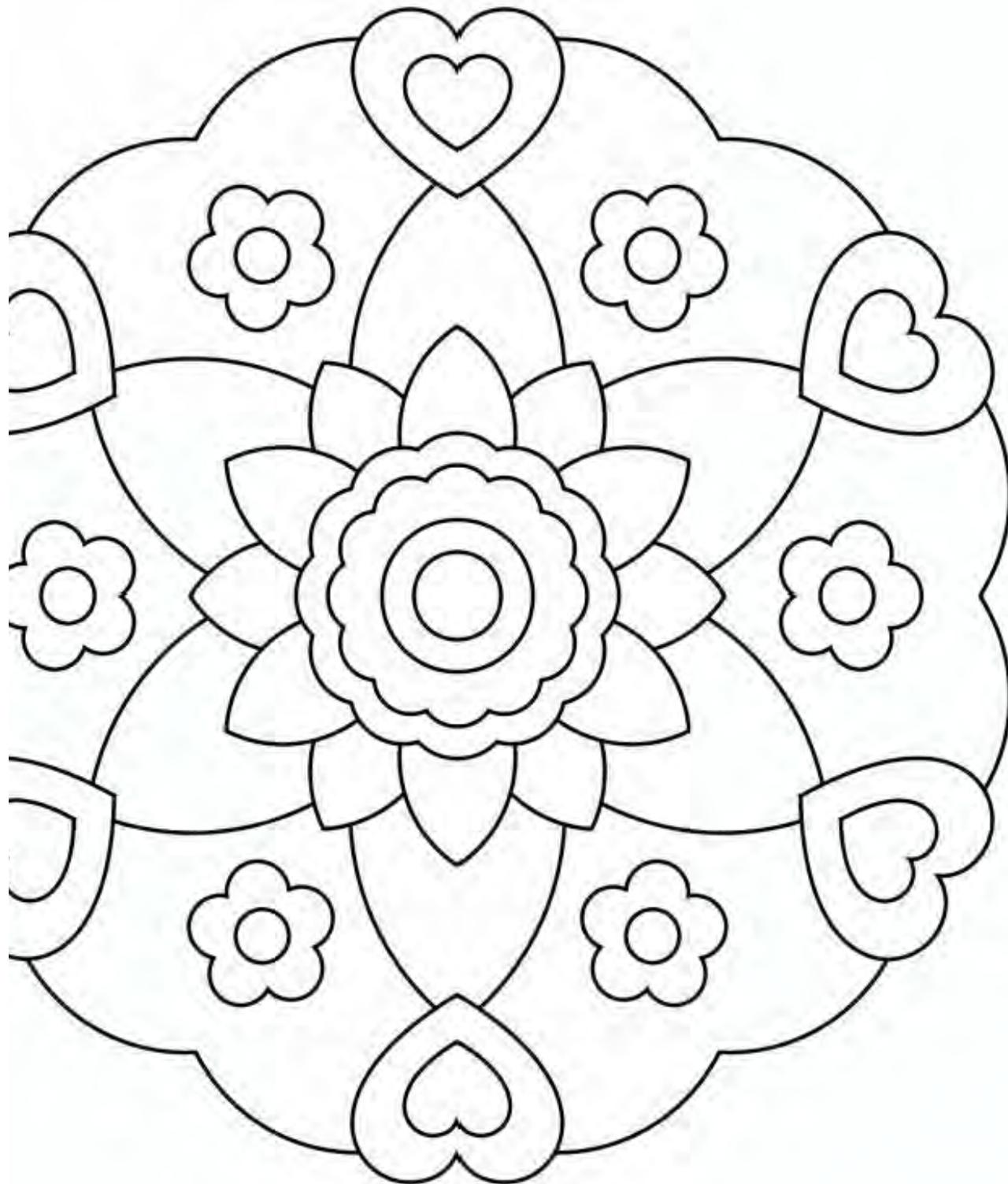
LES P'TITS YOGIS

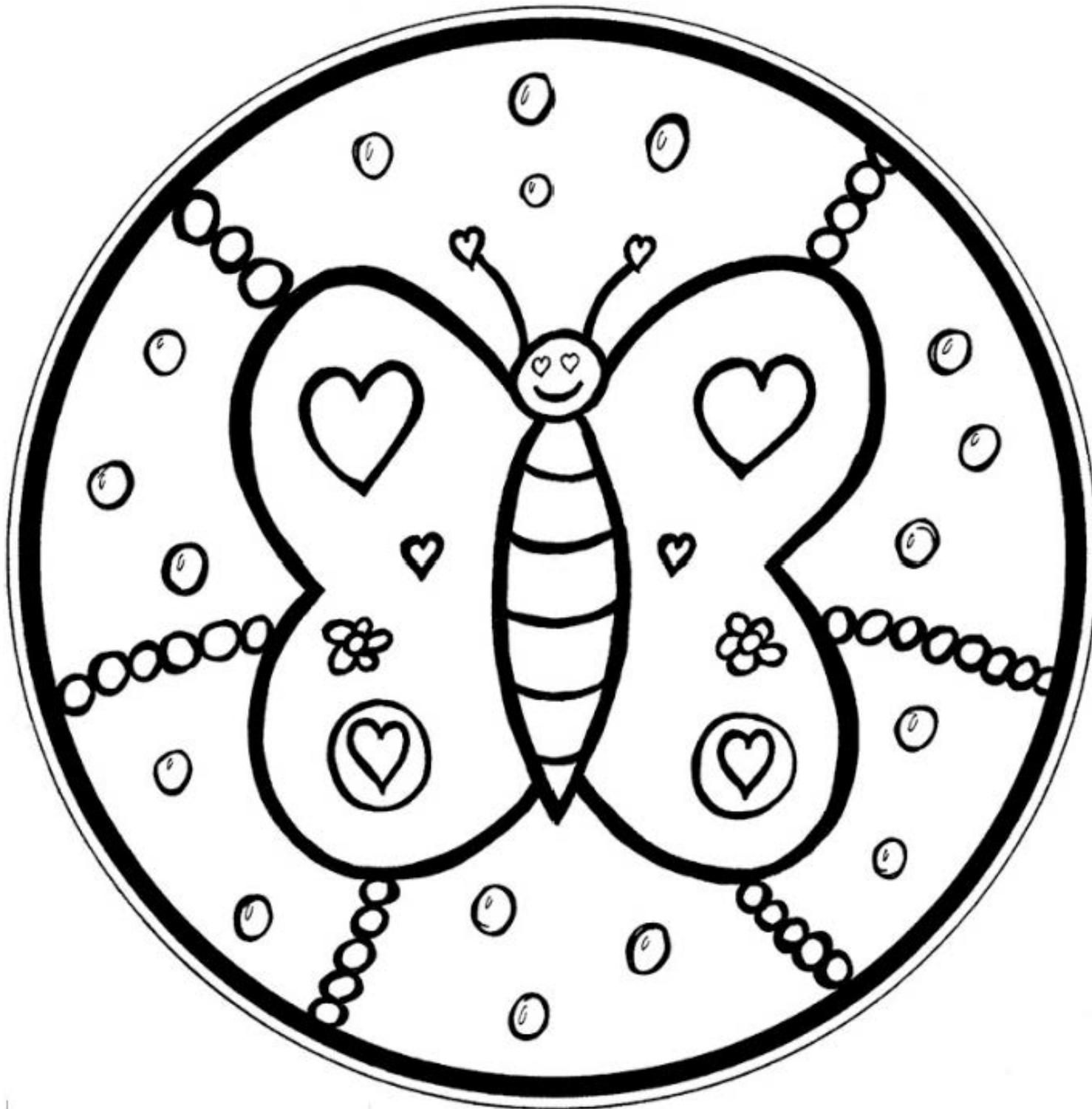


LES P'TITS YOGGIS



LES P'TITS YOGIS





LES P'TITS YOGGIS

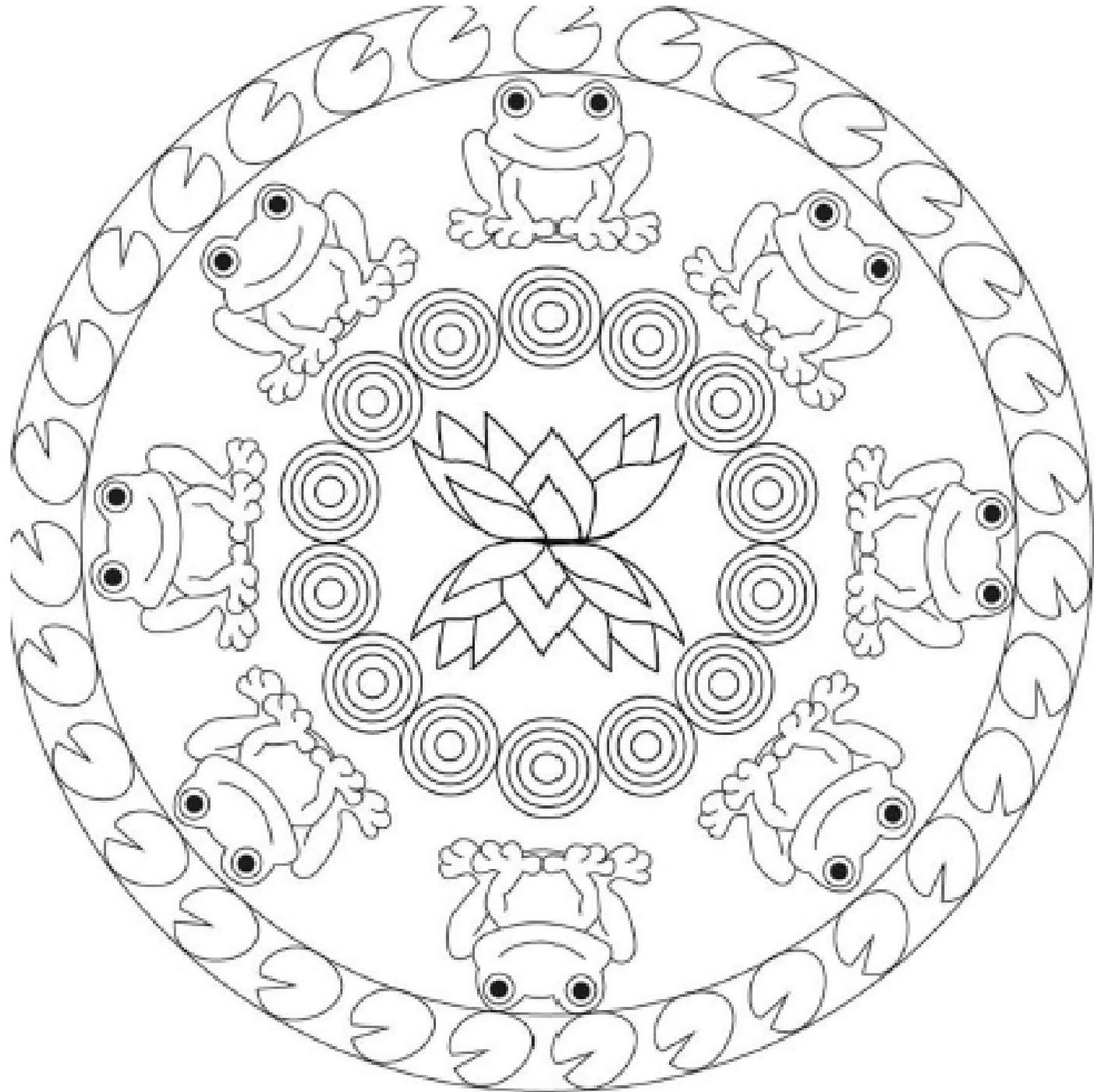
LES P'TITS YOGIS



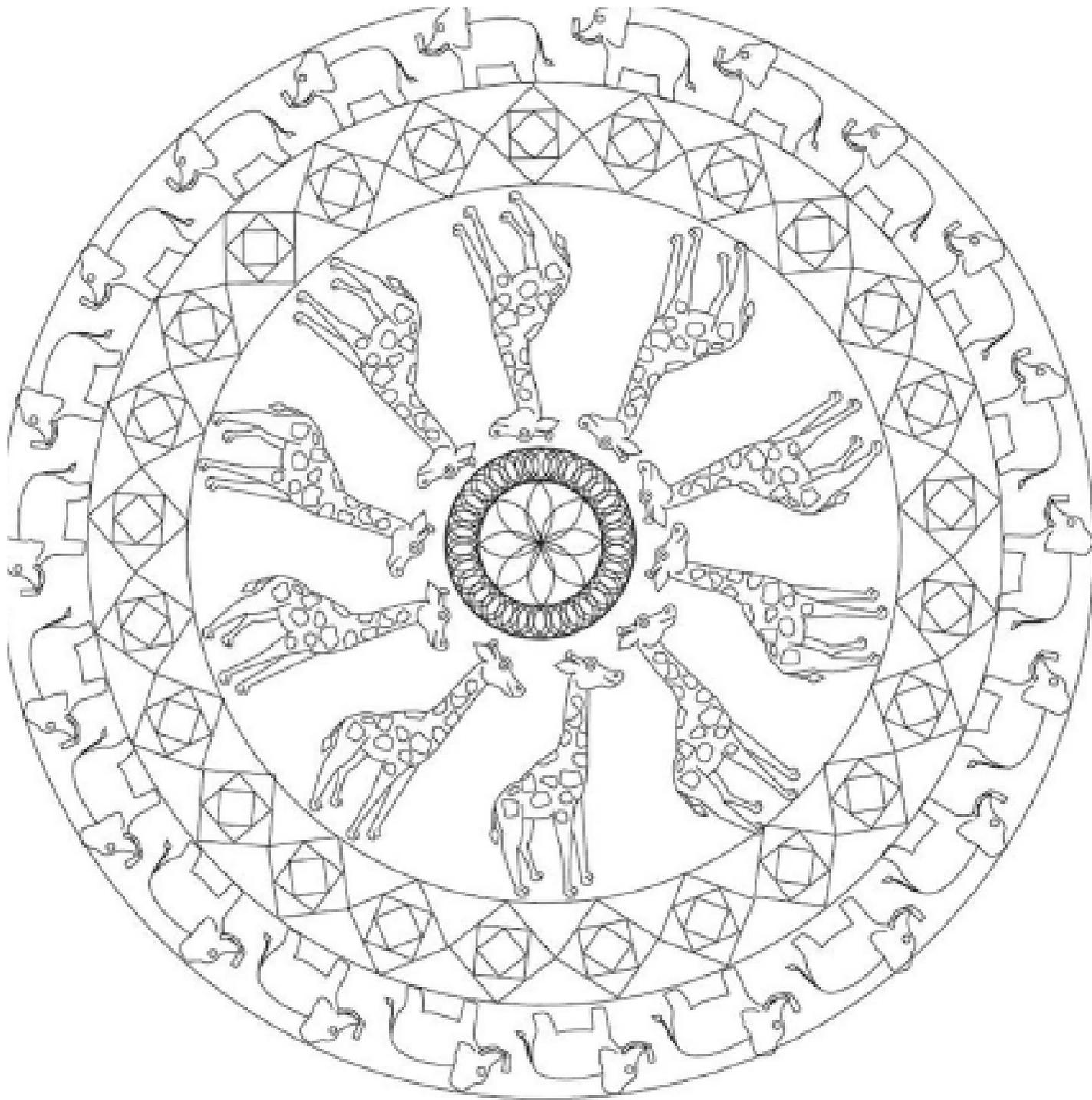


LES P'TITS YOOGIS

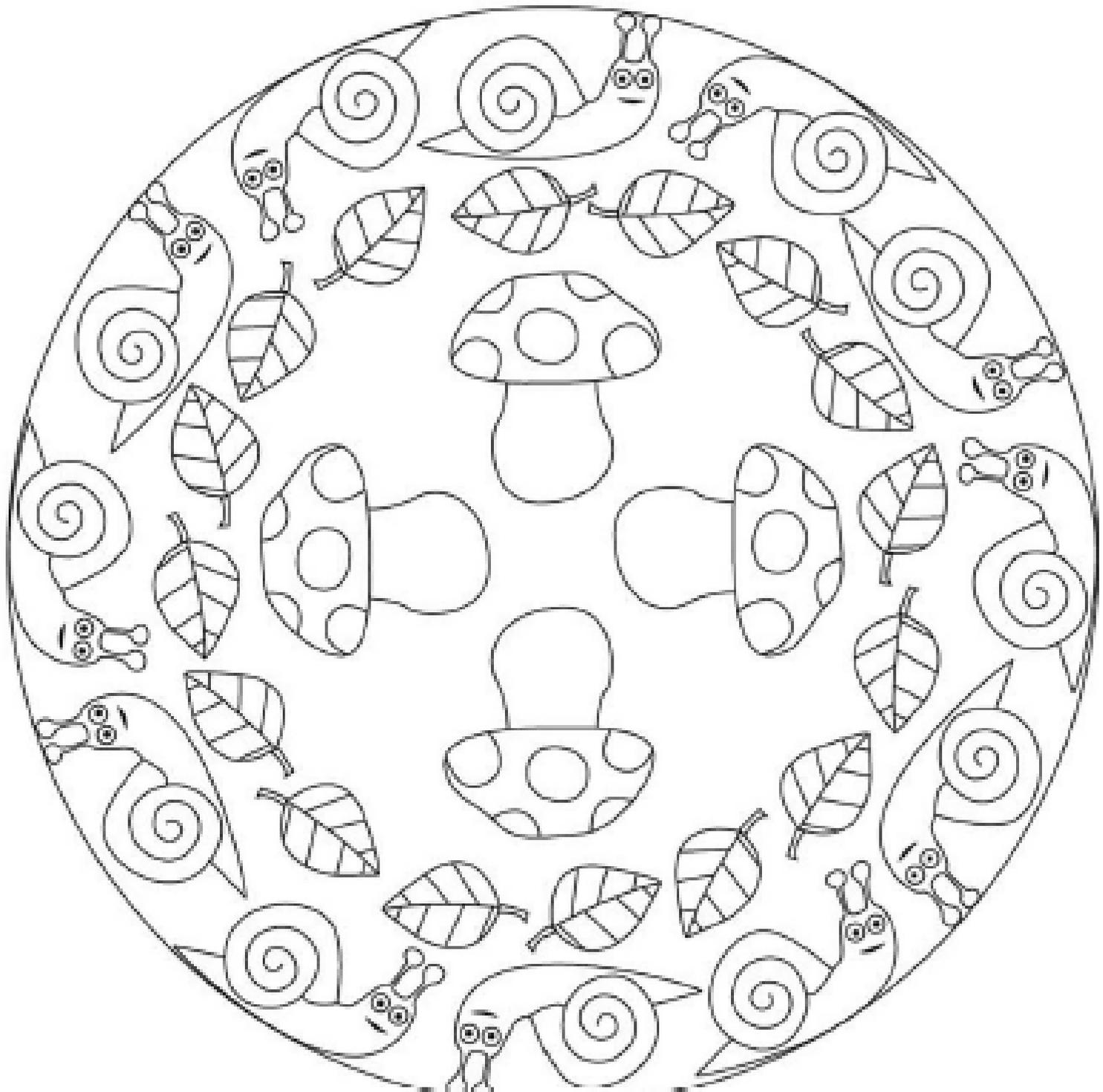
LES P'TITS YOGIS

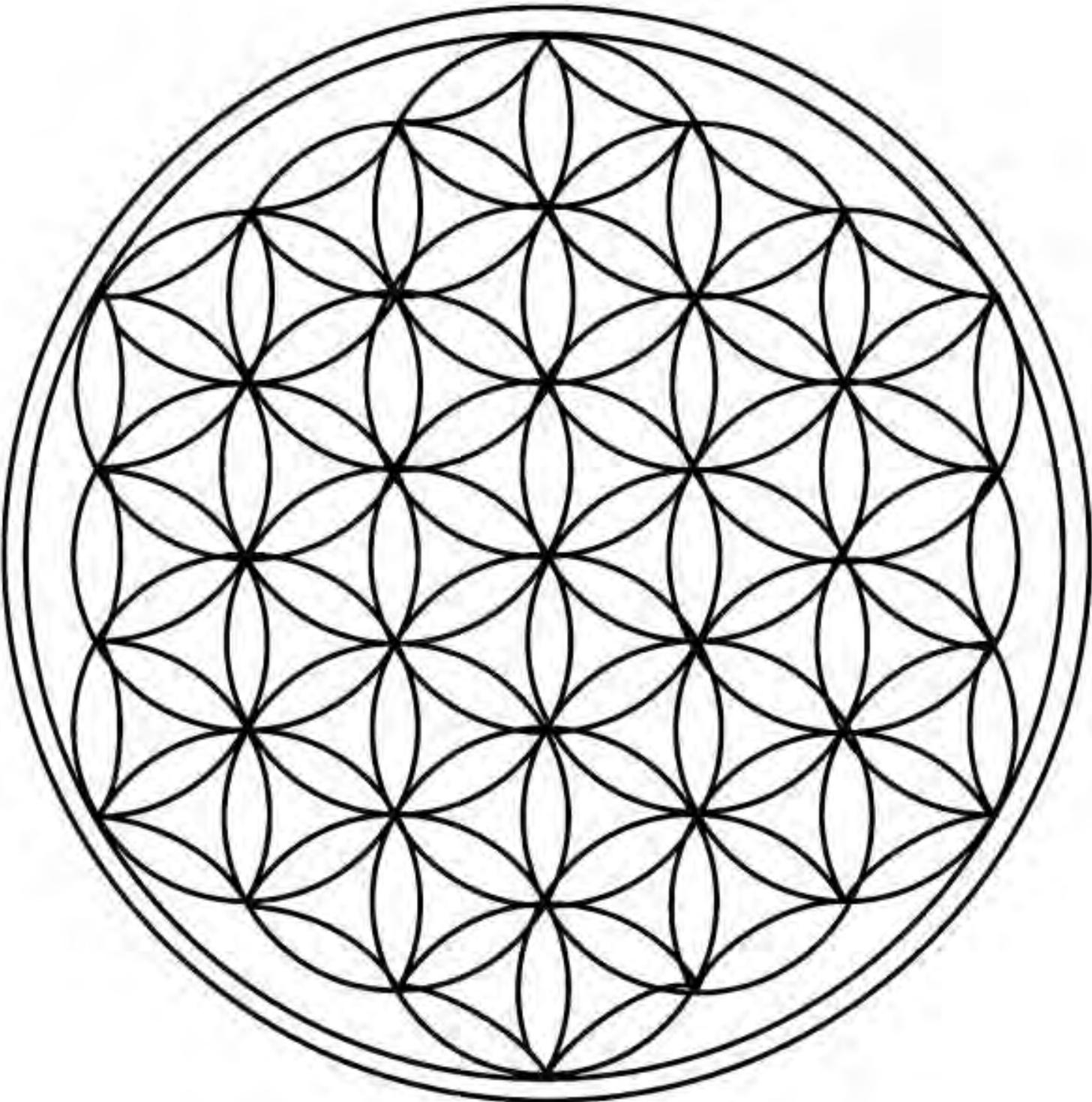


LES P'TITS YOGGIS



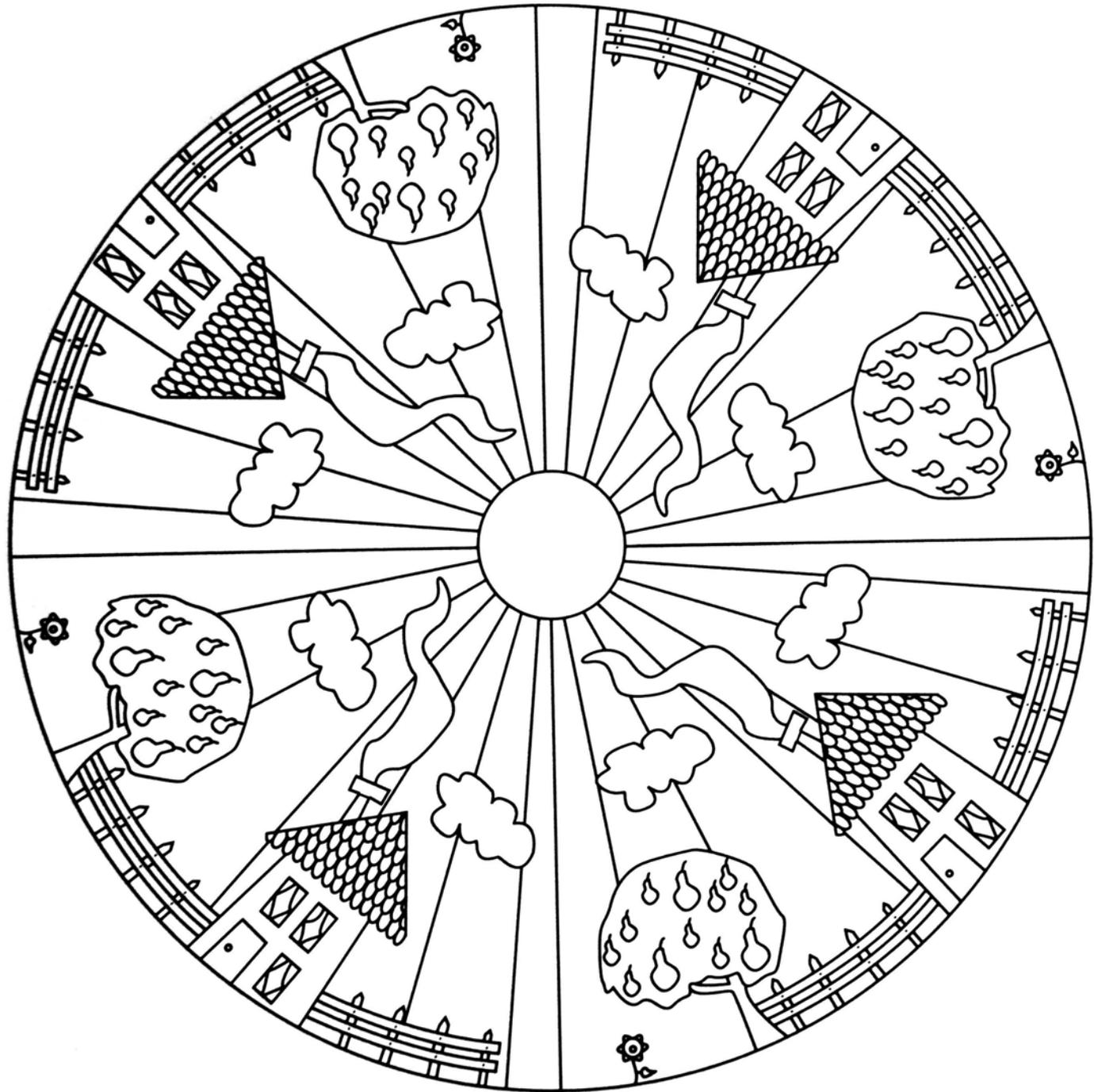
LES P'TITS YOGIS

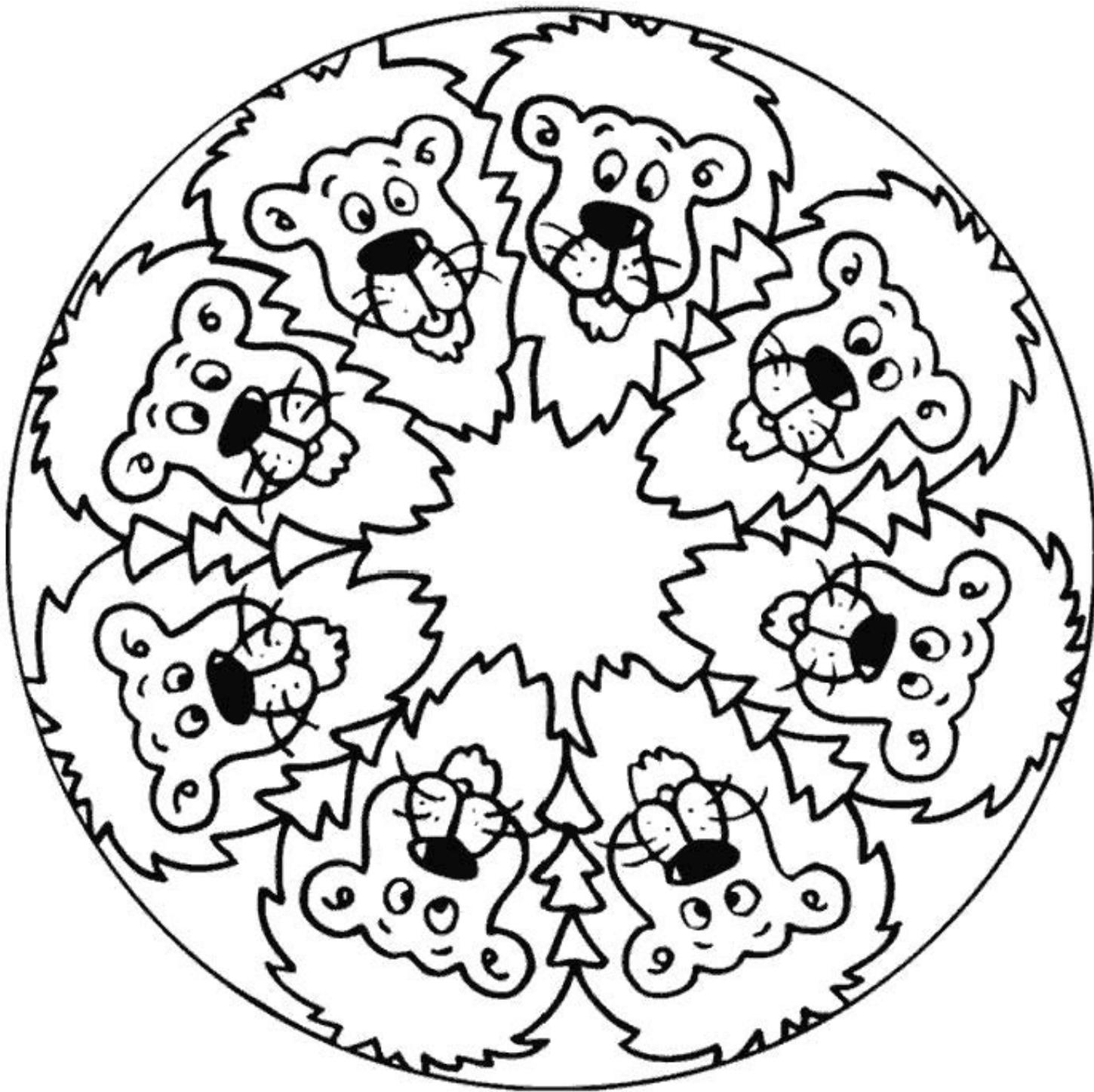




LES P'TITS YOGIS

LES P'TITS YOGIS





LES P'TITS YOGGIS

LA GRATITUDE



La gratitude rend heureux !



monmondeamoi.fr

Les avantages de la gratitude

- Une bonne humeur contagieuse
- Confiance en soi et connaître l'importance des choses
- Se sortir les choses sans importance de la tête
- Diminution du stress
- Des relations plus fortes et épanouissantes

monmondeamoi.fr

Comment enseigner la gratitude

1. Dites "s'il vous plaît" et "merci".
2. Faites une liste de gratitude
3. Aidez une personne moins fortunée.
4. Bénévole.
5. Envoyez des cartes de remerciement
6. Rédiger une lettre de remerciement
7. Recherchez les moments d'émerveillement dans votre journée.
8. Partagez votre gratitude au moment du coucher.
9. Faites un bocal de gratitude
10. Partagez votre gratitude à la table du dîner.
11. Complimentez les autres.

monmondeamoi.fr

62 cartes de gratitude pour t'aider à penser et voir le monde différemment, de manière positive et avec reconnaissance.

monmondeamoi.fr



Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, regarder, toucher, penser, parler... N'oublie pas de prendre soin de lui et de le remercier.



monmondeamoi.fr



Quelle est l'idée ou la création dont tu es le plus fier ?



monmondeamoi.fr



Quelle a été ton émotion la plus intense cette semaine ?



monmondeamoi.fr



Avec qui aimes-tu être le plus souvent ? L'as-tu vu(e) aujourd'hui ?



monmondeamoi.fr



Trouve quelque chose que tu aimes regarder et observez (les formes, les couleurs, les odeurs...)



monmondeamoi.fr



Penses à quelque chose que tu trouves beau ou qui t'émerveille et rappelle-toi dans ta tête l'image de cette chose.



monmondeamoi.fr



Trouve autour de toi quelque chose qui est de ta couleur préférée, décris-la et profite-en.



monmondeamoi.fr



Raconte quelque chose qui t'a fait rire ou sourire aujourd'hui.



monmondeamoi.fr



Nomme un son, une voix, une musique, un bruit ou le chant des oiseaux.



monmondeamoi.fr



Cite trois personnes que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Nomme une chose que tu préfère le matin : le petit-déjeuner, les câlins, les rayons du soleil, la rencontre avec tes camarades de classe...



monmondeamoi.fr



Nomme la chose que tu préfères le soir : l'histoire avant de dormir, le dîner, le câlin, le contact de ton oreiller ou doudou ...



monmondeamoi.fr



Pense aux compliments
ou aux encouragements
que tu as reçus : qui les a
dits, quand, et comment
tu t'es senti ?



monmondeamoi.fr



Cite trois choses
qui te sont utiles
dans ta vie
quotidienne.



monmondeamoi.fr



Fais trois
compliments à la
personne de ton
choix.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses
que tu aimerais
faire.



monmondeamoi.fr



Prends le temps de
regarder ton
parcours et le travail
que tu as accompli.



monmondeamoi.fr



Mentionne quelque
chose ou quelqu'un qui
t'inspire, qui te donne
envie de créer, de
réaliser tes rêves.



monmondeamoi.fr



Qu'est-ce que tu
aimes faire ? L'as tu
fait aujourd'hui ?
Quand le feras-tu la
prochaine fois ?



monmondeamoi.fr



Nomme quelque
chose qui ferait
plaisir à quelqu'un
que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Cite 3 plats ou 3 aliments que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Pense à un plat ou à un aliment que tu aimes et décris ce goût.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Souris dans ta tête pendant cinq secondes.



monmondeamoi.fr



Pense à quelque chose ou à une activité qui te procure de la joie.



monmondeamoi.fr



Fais un gros câlin à la personne de ton choix.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses que tu as la chance d'avoir.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses dans ta chambre que tu préfères.



monmondeamoi.fr



Cite 3 de tes
activités préférées.



monmondeamoi.fr



Fais la liste de trois
choses pour lesquelles
tu souhaites dire merci
: un bon plat, une
personne ou un câlin...



monmondeamoi.fr



Nomme quelque chose
que tu as fait pour la
première fois récemment
: comment tu t'es senti ?



monmondeamoi.fr



As-tu fait ce que tu aimes
faire aujourd'hui ? Si oui,
combien de fois ? Sinon,
essaye de le faire avant la
fin de la journée.



monmondeamoi.fr



Dit ce que tu aimes faire
avec tes amis : imagine-toi
avec eux, et ressens les
sensations et les émotions
dans ton corps.



monmondeamoi.fr



Pense aux personnes ou aux
animaux qui t'aiment : qui
sont-ils, comment te
montrent-ils leur amour et
qu'aimes-tu faire avec eux
?



monmondeamoi.fr



Nomme une activité
que tu aimes faire à
l'extérieur. Comment
te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



Pense à une odeur
que tu aimes et
imagines que tu la
sens.



monmondeamoi.fr



Pense à un endroit où tu te sens bien : à quoi ressemble-t-il, où est-il et comment te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



Pense à quelqu'un que tu aimes et pourquoi cette personne est si spéciale pour toi.



monmondeamoi.fr



Pense à un endroit où tu aimes te réfugier. Comment te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



À qui ou quoi veux-tu dire "merci" ? Fais-le si tu le souhaites.



monmondeamoi.fr



Nomme une personne pour laquelle tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un endroit dont tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une chose pour laquelle tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un aliment pour lequel tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une fête
dont tu es
reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une
compétence dont
tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un élément
de la nature dont tu
es reconnaissant.



monmondeamoi.fr



Nomme une
tradition dont tu es
reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un parfum
pour lequel tu es
reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un jeu pour
lequel tu es
reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un souvenir
dont tu es
reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme tout ce
dont tu es
reconnaissant



monmondeamoi.fr



Lorsque tu as rencontré ton meilleur ami, tu t'attendais à ce qu'il le devienne ?



monmondeamoi.fr



Cite quelque chose que tu as fait, un succès qui t'a apporté joie et fierté.



monmondeamoi.fr



Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, regarder, toucher, penser, parler... N'oublies pas de prendre soin de lui et de le remercier.



monmondeamoi.fr



De quoi es-tu le plus reconnaissant aujourd'hui ?



monmondeamoi.fr



Écris un compliment et offres la carte à la personne de ton choix.



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr

Les citations de gratitude

monmondeamoi.fr

" L'admiration et
la gratitude sont
les sentiments les
plus nobles qu'il
soit donné à
l'homme
d'éprouver. "
- Vladimir Volkoff

monmondeamoi.fr

" Plus je suis
reconnaissante,
plus je vois de la
beauté."
- Mary Davis

monmondeamoi.fr

"Bonne nuit les
étoiles, bonne
nuit l'air, bonne
nuit les bruits
partout."
- Margaret Wise
Brown

monmondeamoi.fr

"Certaines personnes
sont toujours en train
de râler parce que
les roses ont des
épines ; je suis
reconnaissant que
les épines aient des
roses".
- Alphonse Karr

monmondeamoi.fr

"Porcinet a
remarqué que
même s'il avait un
tout petit cœur, il
pouvait contenir une
assez grande
quantité de
gratitude".
- A.A Milne

monmondeamoi.fr

"Parfois, nous devrions
exprimer notre
gratitude pour les
choses petites et
simples comme
l'odeur de la pluie, le
goût de votre plat
préféré ou le son de
la voix d'un être cher."
- Joseph B. Wirthlin

monmondeamoi.fr

"La meilleure chose
que vous puissiez
faire pour changer
votre vie aujourd'hui
serait de
commencer à être
reconnaissant pour
ce que vous avez en
ce moment."
- Oprah Winfrey

monmondeamoi.fr

"La gratitude et l'attitude ne sont pas des défis, ce sont des choix."
- Robert Braathe

monmondeamoi.fr

"Il y a toujours des fleurs pour ceux qui veulent les voir."
- Henri Matisse

monmondeamoi.fr

"Il n'y a que deux façons de vivre sa vie. L'une est de faire comme si rien n'était un miracle. L'autre est comme si tout était un miracle."
- Albert Einstein

monmondeamoi.fr

"Appréciez les petites choses, car un jour vous regarderez en arrière et vous réaliserez qu'elles étaient les grandes choses."
- Robert Brault

monmondeamoi.fr

"La gratitude, c'est quand la mémoire est stockée dans le cœur et non dans l'esprit."
- Lionel Hampton

monmondeamoi.fr

"Reconnaître le bien que vous avez déjà dans votre vie est le fondement de toute abondance."
- Eckhart Tolle

monmondeamoi.fr

"La gentillesse dans les mots crée la confiance. La gentillesse dans la pensée crée la profondeur. La gentillesse dans le don crée l'amour."
- Lao Tzu

monmondeamoi.fr

"La joie est la forme la plus simple de la gratitude".
- Karl Barth

monmondeamoi.fr

"Trouvez le bon et louez-le."
- Alex Haley

monmondeamoi.fr

"Le moyen de développer ce qu'il y a de meilleur dans une personne est de l'apprécier et de l'encourager."
- Charles Schwab

monmondeamoi.fr

"La nuit de ta naissance, la lune a souri avec tant d'émerveillement que les étoiles se sont mises à te voir et que le vent de la nuit a murmuré : "La vie ne sera plus jamais la même"."
- Nancy Tillman

monmondeamoi.fr

"Un esprit reconnaissant est un grand esprit qui finit par attirer à lui de grandes choses".
- Platon

monmondeamoi.fr



Dessine ...

monmondeamoi.fr



Raconte ...

monmondeamoi.fr



Chante ...

monmondeamoi.fr



Mime ...

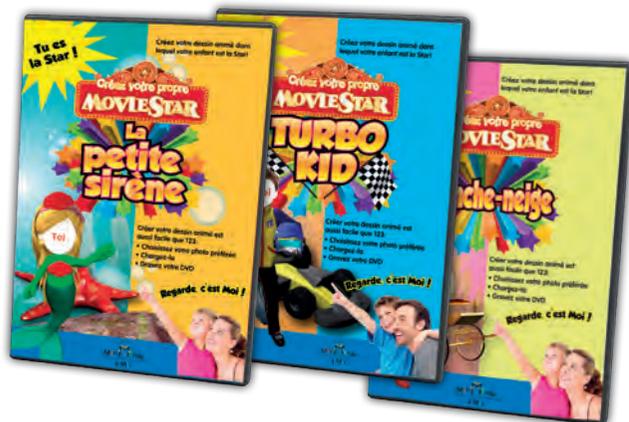
monmondeamoi.fr

NOTRE GAMME DE PRODUITS

JEU DE 7 FAMILLES ÉMOTIONS



DVD PERSONNALISÉS



CD PERSONNALISÉS



LES P'TITS YOOGIS

RETROUVER NOTRE GAMME COMPLÈTE SUR
www.monmondeamoi.fr