

MindMasters 2

Le 25 avril 2018

Leçons 2 : Le yoga des animaux

Les enfants apprennent à faire bouger leurs corps, à détendre leurs muscles et à vraiment se concentrer en effectuant des poses de yoga.

ACTIVITÉ 3

LE YOGA DES ANIMAUX

Les enfants apprennent à faire bouger leur corps, à détendre leurs muscles et à vraiment se concentrer en effectuant des poses de yoga.

5 à 15 minutes

C'EST LE MOMENT

Encouragez les enfants à bouger leurs bras et à faire des mouvements de yoga. Encouragez les enfants à faire des mouvements de yoga. Encouragez les enfants à faire des mouvements de yoga.

MISE EN PRATIQUE

À VEUX DE SAINE L'AMPLI

1. Étirez pour le cou et le bras.
2. Encouragez les enfants à faire des mouvements de yoga.

PLUS SIMPLE

Encouragez les enfants à bouger leurs bras et à faire des mouvements de yoga. Encouragez les enfants à faire des mouvements de yoga.

PLUS DIFFICILE

Encouragez les enfants à bouger leurs bras et à faire des mouvements de yoga. Encouragez les enfants à faire des mouvements de yoga.

