

Petites explications

J'ai créé cette histoire pour Pâques au départ. Mais elle peut être reprise à toute autre période, c'est pourquoi j'ai mis entre parenthèses (je vais vous raconter une petite histoire de Pâques !)

Mon intention ici est d'inviter les enfants à réfléchir sur les suppositions, les perceptions parfois erronées. C'est une histoire qui peut ouvrir une discussion sur le thème du harcèlement.

Cette séance dure normalement 1h. Si vous manquez de temps pour terminer en une seule séance, vous pouvez reprendre la semaine suivante. Il me semble utile toutefois de guider la petite relaxation finale sur un nuage dès la 1ère partie.

Je propose de dessiner au fur et à mesure de l'histoire, il est aussi possible de raconter l'histoire sans la dessiner. La séance durera alors moins longtemps (env 30 min)

N'hésitez pas à m'envoyer vos commentaires, ils m'aident beaucoup à faire évoluer les séances !

Merci de respecter mon travail et de laisser mes coordonnées sur les documents ;)



Je suis Stéphanie et je propose des séances de yoga pour enfant depuis 2015 dans le Golfe de St Tropez et en visio

MAGICYOGAKIDS.COM
contact@magicyogakids.com
06 31 11 72 73



Qui se cache dans l'œuf ?



MAGIC YOGA KIDS

à partir
de 5 ans

Qui se cache dans l'œuf ?

Aujourd'hui nous partons dans la forêt, (je vais vous raconter une petite histoire de Pâques !)

Je propose de raconter cette histoire avec notre corps et au fur et à mesure, vous dessinerez chaque élément. Ainsi vous pourrez à tout moment refaire cette séance en regardant votre dessin, à la maison par exemple, ou avec des amis. Chacun dessine comme il peut, le principal c'est de se souvenir de ce que l'on a dessiné, ce n'est pas un concours du plus beau dessin ! D'ailleurs, si on veut, on peut aussi juste écrire, par exemple le mot « œuf », on n'est pas obligé de dessiner !

Distribuer une feuille à chacun

L'histoire se déroule donc dans la forêt, on y va ?

Commençons par la posture de l'arbre, savez-vous comment on se transforme en arbre au yoga ?

On peut commencer par se mettre debout, les pieds légèrement écartés et les bras le long du corps. On redresse le dos en roulant les épaules vers le haut puis vers l'arrière puis on relâche les épaules.

On essaie de rester complètement immobile et d'imaginer que sous nos pieds, des racines partent dans la terre. Comment sont vos racines ? Quand vous fermez les yeux, pouvez-vous les voir dans votre écran intérieur ? Imaginez maintenant que votre corps, c'est le tronc de l'arbre et vos bras sont les branches. Comment sont les branches de votre arbre ? Imaginez-les et montrez-moi avec vos bras ... Les branches sont-elles agitées ou plutôt calmes ? Quelle est la météo dans votre forêt ? Quel temps fait-il à l'intérieur de vous ? Y a-t-il du soleil ? De la pluie ? Des nuages ? De l'orage ? Peut-être plusieurs choses ?

Si c'est possible pour vous, vous allez maintenant lever un pied et le placer sur le côté intérieur de l'autre jambe. Vous pouvez placer la plante du pied en bas de votre jambe, essayez de garder le genou plié vers l'extérieur, sur le côté, plutôt que devant vous. Pouvez-vous aussi lever les bras vers le ciel en collant les paumes de main l'une contre l'autre ?

Pouvez-vous maintenant monter un peu le pied sur la jambe ? Essayez de rester complètement immobile dans cette posture. Une petite clé magique pour y arriver, c'est de fixer un point du regard, les yeux restent eux aussi complètement immobiles. Regardez autour de vous et choisissez ce sur quoi vous allez poser votre regard. Essayons de nouveau ... Puis de l'autre côté, essayez avec l'autre pied ...

Dessignons ces 2 arbres ainsi que la météo du jour

à partir
de 5 ans

Qui se cache dans l'œuf ?

Il était une fois, un petit papillon très curieux qui adorait se promener dans la forêt

Assis, plie les genoux et colle les plantes de pied l'une contre l'autre puis pose tes mains sur tes pieds. Tu peux imaginer que tes jambes sont les ailes du papillon et les bouger de bas en haut. De quelle couleur est ton papillon aujourd'hui ?

Dessignons le papillon

Un jour, le papillon se reposait sur une jolie fleur

Pour créer une fleur, colle tes paumes de main l'une contre l'autre puis remplis-toi d'air en inspirant par le nez. Quand l'air ressort de ton nez, quand tu expires, la fleur s'ouvre : tes poignets, tes pouces et des auriculaires restent collés, les autres doigts s'écartent et s'ouvrent pour former une jolie fleur. On recommence ? De quelle couleur est ta fleur ? Est-ce qu'elle sent bon ?

Dessignons cette jolie fleur

Le papillon vit un œuf juste à côté de cette fleur. Il s'approcha et vit que l'œuf bougeait un peu. Il sentit une montée de joie à l'intérieur de lui-même : un bébé allait naître !

Pour se transformer en œuf, tu peux t'asseoir à genoux, les fesses reposent sur les talons, les mains se placent de chaque côté des pieds, paumes tournées vers le ciel et le front se pose sur le sol. Respire doucement et profite de cette petite pause ... Es-tu un œuf de poule ? Ou plutôt un œuf de Pâques ? Chocolat noir, au lait, ou chocolat blanc ?

Dessignons l'œuf juste à côté de la fleur

Le papillon s'envola à la rencontre de son ami le chien pour qu'il assiste lui aussi à ce miracle de la vie ! Le papillon se posa sur le dos du chien et lui dit : « vite avance vers la forêt, je vais te raconter l'histoire en chemin. » En sentant la joie du papillon, le chien eut aussi une montée de joie à l'annonce de cette bonne nouvelle !

À quatre pattes, on lève le popotin pour imiter le chien

Dessignons le chien

C'était le printemps et la pluie commença à tomber légèrement. Madame grenouille qui adorait l'eau, sortit de sa cachette au moment même où le chien et le papillon passaient. Elle leur dit « croak, vous êtes mignons tous les 2, où allez-vous donc ? » Curieuse elle aussi, elle suivit les amis.

Accroupi, les pieds à plat sur le sol, on pose les mains entre les pieds et on regarde vers le ciel. Croak, on saute tous ensemble comme la grenouille

Dessignons la grenouille

à partir
de 5 ans

Qui se cache dans l'œuf ?

En chemin, ils croisèrent Pinpin le **lapin** malin qui les accompagna lui aussi.

Mets-toi à genoux et pose le dessus de la tête sur le sol. Lève les fesses en enroulant la tête vers tes genoux puis attrape les talons avec les mains

Dessignons le **lapin**

Ils se retrouvèrent tous les 3 devant l'œuf qui bougeait un peu plus. *(on peut ici reprendre chaque posture en invitant les enfants à imiter les animaux de nouveau)*

Le **papillon** dit : « à votre avis, qui se cache donc dans cet œuf ? Un poussin ? Un oisillon ? Un serpent ? »

Pinpin dit : « mais est-on sûr que c'est un œuf ? »

Le **chien** dit : « chuuuuut, vous allez lui faire peur ! »

Madame **Grenouille** ne put retenir un « croak »

Tout à coup, la coquille de l'**œuf** se fendit et une petite tige verte en sortit. « Wow » firent les 4 amis tous en même temps ! « Mais qu'est-ce que c'est que cet animal !!!! »

On se transforme de nouveau en œuf, puis en inspirant on se redresse doucement pour imiter la petite tige verte

Puis la tige grandit encore un peu et tout en haut de celle-ci, on vit apparaître une petite boule. Les 4 amis ne bougeaient plus du tout, ils observaient en silence ce magnifique spectacle.

Forme une boule avec tes mains

Puis la petite boule grandit, puis s'ouvrit et on découvrit une fleur splendide

Comme au début de l'histoire, tu peux former une fleur avec les mains : tes poignets, tes pouces et des auriculaires restent collés, les autres doigts s'écartent et s'ouvrent pour former une jolie fleur quand tu expires. De quelle couleur est ta fleur ? Quel est son parfum ? Est-ce la même que tout à l'heure ?

Dessignons cette **jolie fleur**

Pinpin avait raison de se poser la question, effectivement ce n'était pas un œuf mais une graine de fleur !

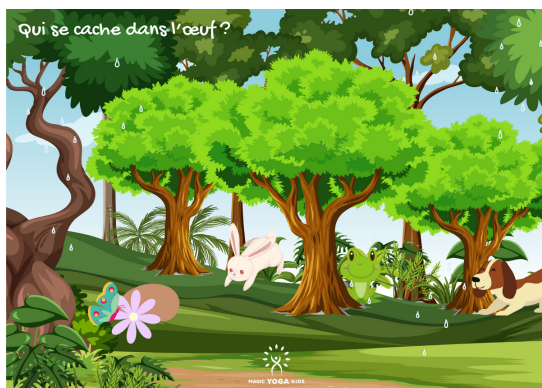
Avant de raconter quelque chose à quelqu'un, nous pouvons nous poser la question : « est-ce que j'en suis sûr.e ? »

à partir
de 5 ans

Qui se cache dans l'œuf ?

Comme nous sommes un peu fatigués après toute cette histoire, je vous propose de se reposer quelques instants sur un **nuage** (savasana). Installez-vous confortablement, allongés sur le dos, les jambes sont écartées et les pieds retombent de chaque côté vers l'extérieur, les bras sont le long du corps, juste un peu écartés et les paumes de mains sont tournées vers le ciel. Vous pouvez fermer les yeux et imaginer que le nuage s'élève doucement vers le ciel, écoutez la jolie musique que nous offre la Nature. J'utilise ici mon carillon, vous pouvez aussi faire chanter un bol tibétain ou mettre un petit fond sonore

Dessignons le nuage avec les notes de musique



à bientôt pour de nouvelles aventures !