

# 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 réaliser que parfois on est sûr.e de quelque chose mais en fait on se trompe. Et c'est ok, ça arrive aussi aux adultes ;) En fin de séance, on peut en discuter tous ensemble, leur raconter la dernière fois que ça nous est arrivé ...

J'utilise le visuel de la forêt ainsi que les éléments de l'histoire que j'ai découpés et plastifiés. Au fur et à mesure de l'histoire, je les accroche puis les déplace avec de la patafix. La séance dure entre 20 et 30 min.

On peut aussi laisser les enfants choisir les petites cartes et raconter l'histoire dans un ordre différent, ou une toute autre histoire !

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

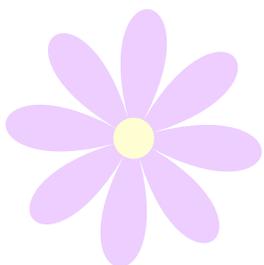
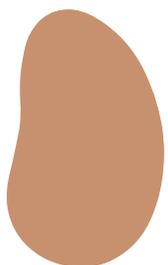
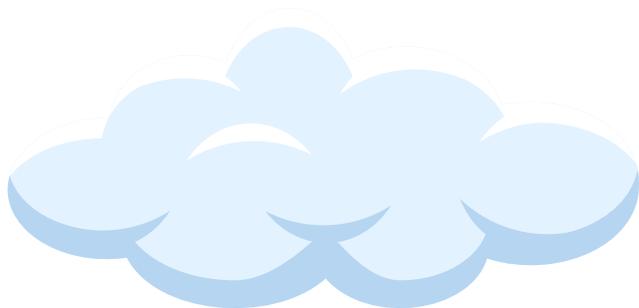
MAGICYOGAKIDS.COM  
contact@magic-yogakids.com  
06 31 11 72 73



Qui se cache dans l'œuf ?



MAGIC YOGA KIDS



à partir  
de 2 ans

# Qui se cache dans l'œuf ?

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

*Je leur montre le dessin de la forêt. Suivant le nombre d'enfants, je distribue un petit personnage à chacun ou je les garde auprès de moi*

**Dans la forêt, il y a de beaux arbres, je vais vous montrer comment se transformer en arbre**

*On se met debout et on imagine que notre corps c'est le tronc de l'arbre et nos bras sont les branches (je leur montre sur le petit dessin de l'arbre).*

*Comment sont les branches de ton arbre ? Montre-moi avec tes bras ...*

*Est-ce que tes branches bougent aujourd'hui ? Est-ce qu'elles bougent beaucoup ou juste un petit peu ? Quelle est la météo dans ta forêt ? Y a-t-il du soleil ? De la pluie ? Des nuages ? De l'orage ? Peut-être plusieurs choses ?*

*Suivant l'âge des enfants :*

*Est-ce que tu arrives à poser un pied sur l'autre pied ? sur ta jambe ? On essaye de l'autre côté avec l'autre pied ?*

**Accrochons l'image de l'arbre (ou des arbres) sur le dessin**

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

*Assis, plie les genoux et colle le dessous de tes pieds l'un 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 ?*

**Accrochons le papillon**

**Un jour, il se posa sur une jolie fleur**

*Pour créer une fleur, on colle les paumes de main l'une contre l'autre puis on se remplit d'air en inspirant par le nez. Quand on souffle, la fleur s'ouvre, comme par magie : 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 ?*

**Accrochons cette jolie fleur**

**Le papillon aperçut un œuf, juste à côté de cette fleur.**

*Pour te transformer en œuf, tu peux t'asseoir à genoux, les fesses reposent sur les talons, les mains se placent sur le sol de chaque côté des pieds, (paumes tournées vers le ciel si possible), et le front se pose sur le sol. Es-tu un œuf de Pâques ? En chocolat ? De quelle couleur est ton œuf ?*

**Accrochons l'œuf juste à côté de la fleur**

à partir  
de 2 ans

## Qui se cache dans l'œuf ?

Le papillon s'approcha et vit que l'œuf bougeait un peu. Il se dit qu'il devait y avoir un bébé poussin dans l'œuf et que le petit poussin allait bientôt sortir !

Il s'envola à la rencontre de son ami le **chien** pour qu'il vienne voir l'œuf. 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

**Accrochons le chien et le papillon sur son dos**

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

**Accrochons la grenouille**

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

**Accrochons le lapin**

Ils se retrouvèrent tous les 3 devant l'œuf qui bougeait un peu plus. (on peut ici reprendre chaque posture et les replacer juste à côté de l'œuf, 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

à partir  
de 2 ans

# Qui se cache dans l'œuf ?

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'ouvre et on découvre 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 souffles sur tes mains.. De quelle couleur est ta fleur ? Quel est son parfum ? C'est la même que tout à l'heure ?

**Accrochons cette jolie fleur**

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

**Parfois on croit quelque chose, on est sûr.e, mais en fait ce n'est pas ça du tout ! Ça vous est déjà arrivé à vous aussi ?**

**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, écoutez la jolie musique que nous offre la Nature

Suivant l'âge des enfants : 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.

*J'utilise ici mon carillon, vous pouvez aussi faire chanter un bol tibétain ou mettre un petit fond sonore*

**Accrochons le nuage**



à bientôt pour de nouvelles aventures !