



[Coloriages](#)



[Bricolages](#)



[Recettes](#)



[Vidéos](#)



[Podcasts](#)



[Jeux en ligne](#)

Le petit yoga : L'arbre dans le vent

[← Retour à l'article](#)

L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,
quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.



3

Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.



4

Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)



[← Retour à l'article](#)