

LA JOURNÉE DE YOGA POUR LES ENFANTS

ROUTINE DE 5 MINUTES PAR JOUR DE YOGA avec  postures



1 La reine



2 Le cerf-volant



3 La cascade



4 La poupée de chiffon



5 L'éolienne / le moulin à vent



6 La pose Y (yoga)



7 La chaise



8 Le flamant rose



9 L'arbre



10 La pose facile



Cette routine a été créée par Teresa Power, experte reconnue en yoga, créatrice des séries ABCs of Yoga for Kids et Little Mouse Adventures, et à fondatrice de la Journée de Yoga pour les Enfants (Kids' Yoga Day). Pour connaître les instructions pour réaliser chaque pose et pour vous inscrire à la Journée de Yoga pour les Enfants (Kids' Yoga Day) cette année, rendez-vous sur kidsyogaday.com/poses. Comme toujours, avant de commencer un exercice physique, il est bon de prendre un avis médical.

TERESA POWER 