

Le multi-accueil d'Archipelia vous propose une activité  
pour les moins de 3 ans et leurs parents



## Les petits yogis du lundi

Accompagnez votre séance d'une musique relaxante (sur You Tube, par exemple)

Pratiquez avec votre enfant pour lui donner l'exemple ☺

### Les bienfaits du yoga pour les enfants

Votre enfant **prendra conscience de son corps**, de ses mouvements et ses capacités :  
**il prendra confiance en lui.**

Le yoga prépare les enfants à une bonne **coordination motrice.**

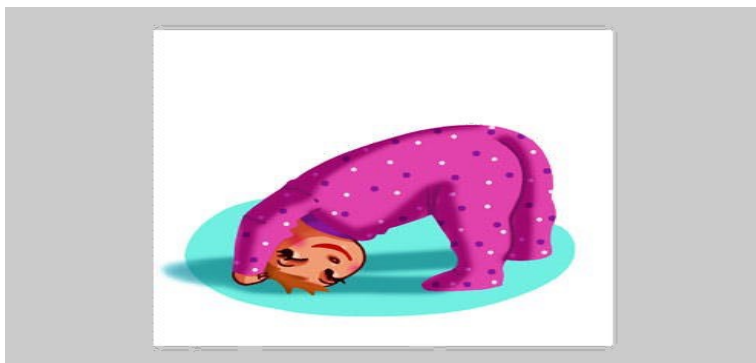
Le yoga développe aussi la « **proprioception** », **une sensibilité propre aux muscles et aux articulations** qui renseigne sur le schéma corporel et l'équilibre.

Le yoga, de fait, **calme et apaise les tout-petits.**

Vous n'avez plus qu'à le guider pour qu'il parvienne, grâce à ces petits exercices, à se relaxer ,  
à mouvoir son corps et à faire l'expérience de son corps et de ses mouvements. ☺

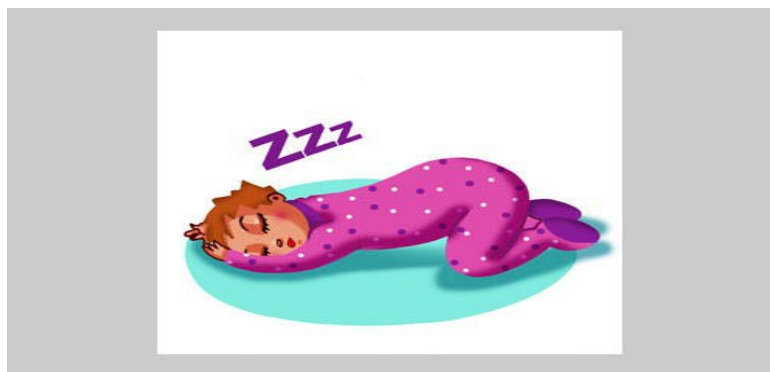
### Les postures à reproduire

**Posture du chien** : l'enfant a le dos droit et les jambes étirées, avec la tête en avant.

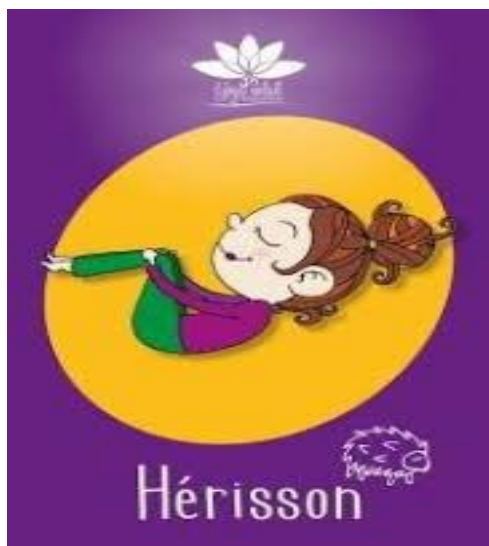


Le multi-accueil d'Archipelia vous propose une activité  
pour les moins de 3 ans et leurs parents

**Posture du chat** : Les avant-bras sous la tête, les genoux pliés et les fesses en arrière.



**Posture du hérisson** : On se met sur le dos, on attrape ses jambes, on pose les cuisses sur son ventre et on forme une boule.



Cette fiche a été réalisée par l'équipe du multi-accueil d'Archipelia