

un  
temps  
de  
YOGA

5/6  
ANS



Yoga pour les enfants de maternelle



viniyoga

[www.untempsdeyoga.fr](http://www.untempsdeyoga.fr)



L'enseignante

**Sylvie Chimbaud**

Professeur de yoga

Formée au yoga enfant par le RYE



*“C’est aller vers ce mieux être  
que nous cherchons tous”*



**RYE**  
RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

Avec plus de 35 ans d'expérience dans le yoga pour enfants et adolescents, à l'école et en atelier, le RYE est agréé par le ministère de l'Éducation nationale



## Séance de 20 minutes

Objectif : Un temps calme.

Déroulement :

C'est l'histoire d'un petit Lutin **Hupper** qui se promenait dans la forêt.

Supports :

Bâton de pluie / Image pour aider à la visualisation

Support papier pour la concentration

Crayon de couleurs / Pierres de couleurs





**Vivre ensemble : les enfants se regroupent autour de l'enseignante.**

En cercle, on se tient la main, on marche ...

Soudain, *bruit des gouttes d'eau avec bâton de pluie*. Il se met à pleuvoir !

**Vite à l'abri** : les enfants imaginent cette situation de la pluie.

*Partage des sensations : ça mouille, c'est froid, ...*



### **Relation à soi**

On s'arrête et on se sèche, on commence par la tête et on sèche les principales parties du corps jusqu'aux pieds.

*Les parties du corps sont nommées par l'enseignante.*

Le Lutin s'étire et reprend la balade calmement.

*Retour à l'histoire.*



## Postures

Le lutin observe autour de lui *les enfants prennent la Posture de l'observateur* et il voit un oiseau - **Posture de l'oiseau** *mouvement des bras* puis **Posture de l'arbre en équilibre sur un pied** ... des grosses pierres *les enfants se replient au sol* et puis il y a un serpent *posture allongée sur le ventre avec le son SSSsssss* les enfants rampent sur les tapis.

Le Lutin tombe dans la rivière, vite un bateau !!!  
Les enfants font la **posture du bateau** à deux et on fredonne la chanson



“

**bateau sur l'eau, la rivière, la rivière ...”**

*On fredonne ensemble !*

### **Bien respirer**

Dans le bateau, il y a un sac !! Un sac rempli de pierres précieuses ... Les enfants viennent assis en rond autour de moi et chacun choisit une pierre précieuse..

*Éveil de la surprise !*

On l'a met dans la main gauche puis quant on souffle par la bouche dessus on l'a bascule dans l'autre main. *Synchronisation du mouvement avec l'expiration.*

Et l'on poursuit l'exercice 3 fois

### **Se détendre et se concentrer,**

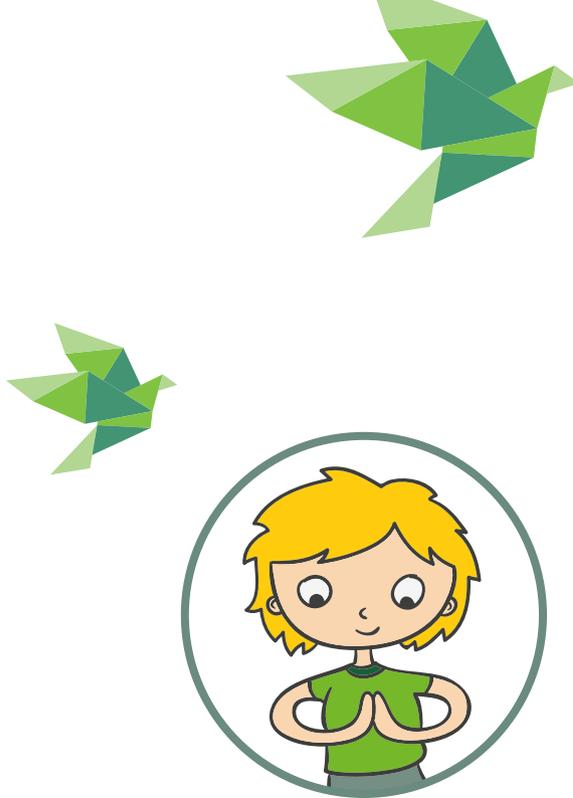
Remise à chacun d'une feuille A4 avec le dessin d'un cercle avec un point au milieu.

**Consigne :** *déposer la pierre au centre et colorier autour de la pierre.*

(Cela peut être un élément retenu de l'histoire.)

**FIN**





*Namasté*



**Contactez-moi !**

Sylvie Chimbaud - 32 rue Simone Signoret - 24700 Montpon  
Email : [s.chimbaud@orange.fr](mailto:s.chimbaud@orange.fr) - Mobile : 06 01 72 48 66