

# Mon premier livre de yoga



Sophie Martel et Marie-Hélène Tapin  
Isabelle Charbonneau

Éditions Enfants Québec



# Mon premier livre de yoga



Texte : Sophie Martel et Marie-Hélène Tapin

Illustrations : Isabelle Charbonneau

*Pour mon petit prince Édouard, celui qui,  
grâce au yoga prénatal, fût à l'origine de  
cette belle aventure. — S. M.*

*À mon fils Simon,  
mon amour, ma source  
d'inspiration. — M-H T.*



Éditions Enfants Québec

# Petit mot aux parents

Yoganimo vous propose des postures de yoga rigolotes à exécuter avec votre enfant chaque jour. Exécutées avec précision, elles sont excellentes pour la santé et le bien-être de votre enfant.

La pratique du yoga améliore l'attention et le sens de l'équilibre, aide à conserver une bonne flexibilité et développe la force physique. Prenez plaisir à en faire en famille!



Viens faire  
du yoga avec  
PetitYogi!

## **Nos conseils**

Nous vous recommandons de maintenir chaque posture durant un nombre de respirations correspondant à l'âge de votre enfant. Par exemple, un enfant de quatre ans comptera quatre respirations dans sa posture avant de passer à la suivante.

Autant que possible, l'enfant doit inspirer et expirer par le nez, avec fluidité. Cela permet une respiration calme et posée, une bonne oxygénation et une bonne circulation énergétique.

Il n'est pas recommandé de faire du yoga le ventre plein. Attendez au moins 30 minutes après les repas ou la collation, sauf pour la posture de l'éclair.

Invitez l'enfant à porter des vêtements souples et confortables afin qu'il soit libre dans ses mouvements.

En cas de doute, de handicap ou de problème de santé physique ou mental, veuillez consulter un professionnel de la santé ou un professeur de yoga.

Lorsque je me réveille le matin, je dis bonjour  
à mon ami le soleil.

### ① Le soleil

Je m'étire très haut et je vais  
chatouiller le soleil avec mes doigts.



②

### La terre

Puis, je redescends  
très bas et je vais  
toucher la terre.



### ③ La grenouille

Puis, je saute en ramenant les pieds  
en avant, tout près de mes mains.

Je ressemble à une grenouille.

Je recommence la salutation au  
soleil encore et encore!



### ③ Le guépard

Je m'accroupis comme une grenouille.  
Je saute en lançant les pieds vers  
l'arrière et je fais le guépard qui guette.



### ④ Le cobra

Je me couche par terre, je pousse  
sur mes mains et relève ma tête  
vers le ciel. Je fais le cobra.  
Je sors la langue  
comme le serpent...

Sssss...



### ⑤ Le chat

Je me mets à quatre  
pattes. J'arrondis mon dos,  
je le creuse, je l'arrondis  
à nouveau. Je fais comme  
le chat qui s'étire.  
Miaou!



### ⑥ Le chien

Je relève les fesses vers le haut  
et je pousse dans mes mains et  
mes pieds. Je deviens un chien  
qui s'étire. Wouaf!



Avant et après le repas ou la collation,  
j'aide mon corps à bien digérer  
tous les aliments que je mange.



### ❶ L'arc

Avant de me rendre à table, je me couche sur le ventre et je fais l'arc en attrapant mes pieds avec mes mains. Je peux me bercer de l'avant vers l'arrière.

### ❷ Le koala

À table, je m'assois sur ma chaise et je fais comme le koala. Je pivote sur le côté droit et je m'agrippe aux barreaux de la chaise. Je respire profondément. Puis, je fais la même chose du côté gauche.



Avant le repas,  
on peut faire le chat!  
« Le chat prépare  
l'estomac! »



## ③ L'éclair

Après le repas, je m'assois à genoux  
par terre, les fesses sur les talons.  
Mes jambes ressemblent à un éclair.  
J'ai le dos bien droit, je pose mes mains  
sur mes genoux et je prends de grandes  
respirations, jusque dans mon ventre.



Dans la voiture, c'est souvent long  
et je m'ennuie. J'aime bouger un peu,  
même si je dois rester assis et attaché.

### ❶ Le papillon

Je colle mes deux pieds  
ensemble, je les attrape avec  
mes mains et je fais bouger  
mes jambes, comme un papillon  
lorsqu'il bat des ailes.



### ❷ Le feu de bois

Je plie ma jambe droite  
devant moi et je viens  
mettre ma cheville gauche  
sur mon genou droit,  
comme si mes jambes  
étaient des bûches dans  
un feu de bois. Je respire  
l'odeur du feu. Hummm.  
Je fais la même chose  
avec l'autre jambe.





### ③ La vache

Mes genoux superposés ressemblent au museau de la vache et mes pieds de chaque côté de mes fesses me font penser à ses oreilles. Après un moment, je fais la même chose de l'autre côté. Meuh!

