

COMME UN OISEAU...



Ça fait du bien !

Pour avoir ton dos bien souple,
tes bras et tes jambes musclées,
fais comme l'oiseau des mers.

Retrouve le yoga en vidéo sur 



- 1** Accroupi, tu replies tes bras et tu mets tes poignets sous les aisselles.
Voilà un bel oiseau des mers, avec ses deux petites ailes !



- 2** Sans bouger tes mains, tes deux coudes s'approchent l'un de l'autre vers l'arrière.
Tu penches doucement ta tête vers l'avant...
Il est temps de pêcher maintenant !



- 3** Appuie bien fort sur tes pieds.
Tu penches ta tête de plus en plus.
Hop, un poisson sort...
Bravo, tu l'as attrapé !



- 4** Tu remontes doucement ta tête, tu te redresses.
Ouvre tes bras en grand, ouvre tes ailes.
Tu te sens fier. Te voilà prêt à t'envoler !