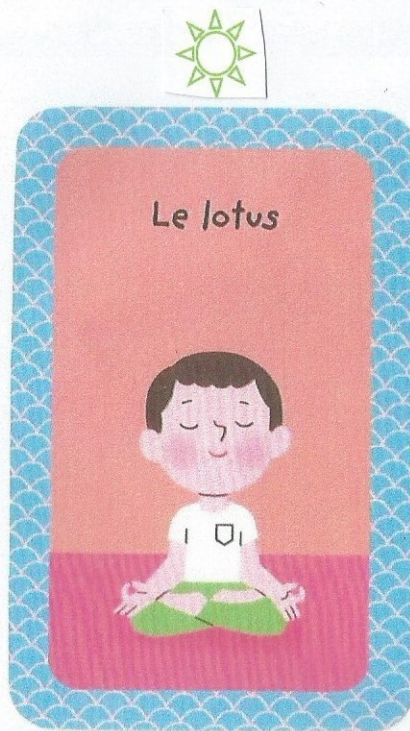


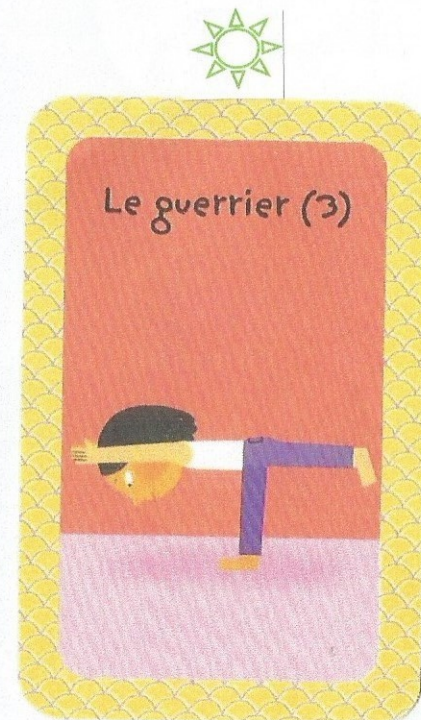
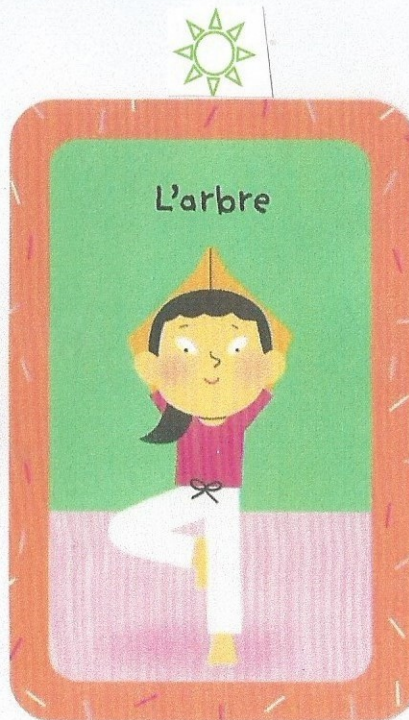
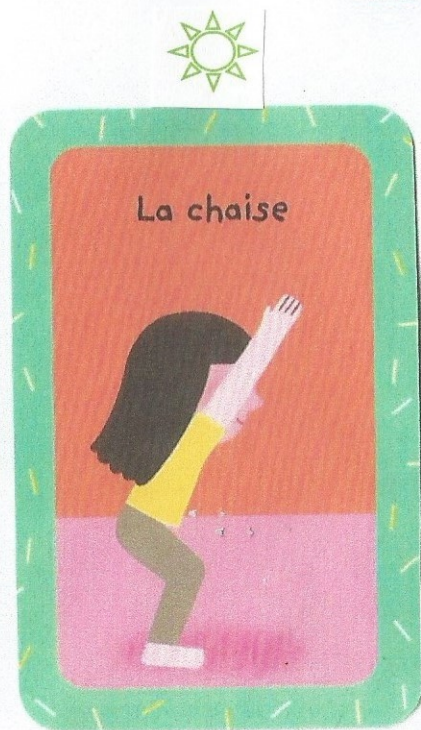
Ma séance de yoga

Après avoir couru, dansé, sauté, joué dehors ou ... ;
tu pourras te poser avec une séance de yoga.

Dans chaque posture, tu essayeras de rester
3 respirations calmes. Si tu réussis, colorie le .



*Prends soin de toi!
Fais le mieux que tu peux,
aujourd'hui.* 





L'oie



Le chameau



L'enfant



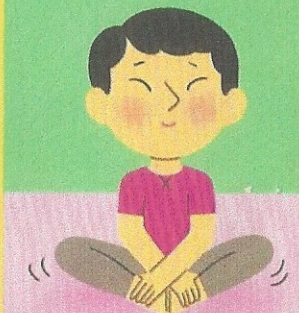
Le chat



Le chien
tête en bas



Le papillon



Le bateau

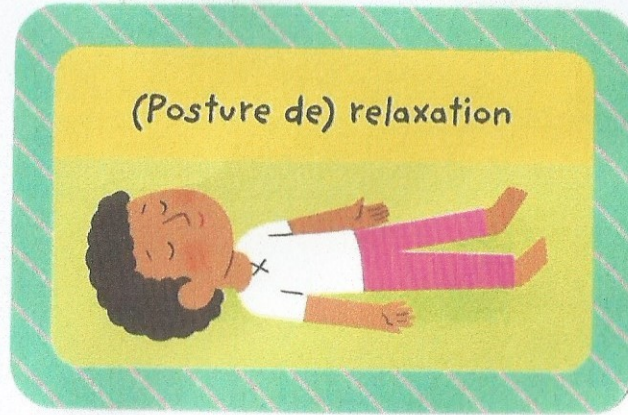


La chandelle



La balance





Bravo pour les belles postures que tu as réalisées 😊

Comment te sens-tu ? (Ecris ou dessine)