



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Prénom



Exercices de yoga

Feuille d'exercices 1

Tête en bas



La belle au bois dormant



Bateau



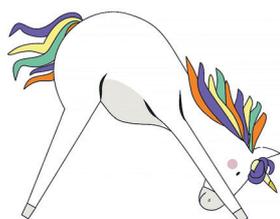
Jambes vers le haut



Bébé heureux



Le chien



Posture de l'enfant



La table



Popstar



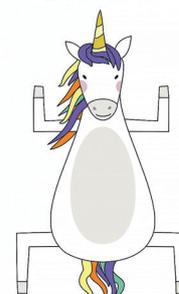
L'arbre



Le chat



La déesse



La roue



Le papillon



Tête en bas



Tête en haut





Le yoga sur la chaise

Feuille d'exercices 2

Le yoga sur chaise s'intègre très bien dans la vie scolaire, assis dans un cercle de chaises ou à une table, il convient à tous les groupes d'âge. Il est possible de faire des exercices individuels ou la séquence complète. Il est important que l'animateur-trice guide clairement les exercices, qu'il veille soigneusement à leur exécution et qu'il guide également la respiration. Les exécutions peuvent et doivent varier d'une personne à l'autre, avec pour objectif commun de trouver la position parfaite pour soi, de ressentir l'effet de bien être, d'étirement, de respirer régulièrement et de prendre conscience de son propre corps. Les postures ne doivent en aucun cas être douloureuses.

	<ul style="list-style-type: none"> • Assieds-toi en bout de chaise, les mains sur les genoux • Inspire, les épaules vers l'arrière, étire la poitrine vers l'avant, regarde vers le haut • Expire, les épaules vont vers l'avant, le dos s'arrondit, le regard va vers le bas
	<ul style="list-style-type: none"> • Assieds-toi en bout de chaise • Jambe gauche tendue, jambe droite pliée • Inspire, baisse les épaules et redresse-toi • En expirant, place ton bras droit au-dessus de ta tête, le regard vers le haut • Reste dans cette position et inspire • Expire et reviens à la position initiale • Répète les mêmes mouvements de l'autre côté
	<ul style="list-style-type: none"> • Assieds-toi sur le bord avant de la chaise • La main droite va vers le genou gauche • Inspire, le bras gauche va vers le haut en arrière, le regard suit la main • Expire et reviens au centre • Répète les mêmes mouvements de l'autre côté
	<ul style="list-style-type: none"> • Assieds-toi complètement sur la chaise • Attrape le dossier de la chaise avec ton bras droit • Place ton coude gauche à l'extérieur de ta cuisse droite, le regard vers le haut • Respire profondément une fois et expire • Retourne au centre et répète les mouvements de l'autre côté



	<ul style="list-style-type: none">• Assieds-toi au bord de la chaise• Etire tes jambes devant toi et essaie de toucher le sol avec tes pieds• Appuie tes mains sur la chaise derrière toi• Inspire et pousse tes fesses vers le haut• Expire et redescends sans changer de position
	<ul style="list-style-type: none">• Place-toi derrière la chaise• Attrape ton pied droit avec ta main droite• Essaie de garder le genou à la même hauteur et de le rapprocher le plus possible de ta jambe d'appui• Respire et redresse-toi, tu peux aussi essayer sans main de soutien• Inspire et expire cinq fois, puis change de côté
	<ul style="list-style-type: none">• Place-toi derrière ta chaise• Penche-toi en avant et essaie d'attraper la chaise avec tes mains, soit par les pieds de la chaise, soit par le dossier• Reste dans cette position et inspire en soulevant légèrement le haut du corps• Expire et tire doucement sur tes bras pour te rapprocher des genoux• Répète ces micro-mouvements cinq fois
	<ul style="list-style-type: none">• Place-toi debout, devant la chaise et positionne tes mains sur l'assise• Etire la jambe gauche vers l'arrière avec la plante du pied au sol• Les deux jambes restent tendues, tu dois sentir l'étirement dans les deux jambes• Essaie de garder le torse aussi droit que possible et inspire• En expirant, pousse doucement le haut du corps vers le bas pour renforcer l'étirement• Répète l'opération de l'autre côté
	<ul style="list-style-type: none">• Place-toi devant la chaise• Place tes mains sur l'assise• Etire ta jambe gauche loin en arrière et plie la droite, inspire• Expire et ramène la jambe gauche vers l'avant• Répète le processus avec l'autre jambe pendant que tu inspires



Body Check-In

Découvre ta paix intérieure – Scan corporel de pleine conscience pour les jeunes

Parle clairement et choisis un rythme lent mais régulier avec des pauses entre chaque paragraphe. Une musique de méditation calme en arrière-plan peut t'aider.

- ① Prends une position assise confortable. Ta posture est droite, mais pas crispée. Pose tes mains de manière détendue sur tes cuisses. Les pieds touchent le sol sur toute leur surface. Si tu te sens bien, ferme les yeux et concentre ton attention sur les sensations de ton corps qui respire. Si tu décides de garder les yeux ouverts, laisse ton regard se poser sur le sol.
- ② Concentre-toi sur toute la longueur de l'inspiration et sens comment ton torse s'étire et se détend à nouveau avec l'expiration. Prends conscience de ta respiration et des mouvements de ton corps. Essaie d'inspirer et d'expirer le plus régulièrement possible. Laisse ta respiration se produire sans la contrôler activement, mais veille à ce qu'elle soit profonde, lente et régulière.
- ③ Tout en continuant à être conscient de ta respiration, porte lentement ton attention sur ton front. Sens l'énergie de ton esprit derrière les yeux et sur les tempes. Relâche toute tension dans les muscles de ton visage. Regarde si tu peux relâcher les tensions dans la nuque ou le cou et laisse pendre les épaules. Dirige maintenant ton attention lentement vers le bas, vers ta poitrine. Prends conscience de la façon dont l'air inspiré dilate ton torse et s'échappe par le nez à l'expiration.
- ④ Commence à déplacer lentement ta conscience le long de tes épaules et relâche toute tension que tu peux percevoir. Laisse ta conscience glisser lentement le long de tes bras jusqu'à tes mains. Place ta conscience dans tes mains et ressens les sensations des dix doigts. Sens comme elles sont relâchées sur tes cuisses.
- ⑤ Si tu remarques que ton esprit s'égare ou que tu te perds dans des pensées, des projets ou des souvenirs, arrête-toi un instant et reporte ton attention sur les sensations de l'inspiration et de l'expiration.
- ⑥ Ramène ton attention au centre de ton corps, sens les sensations de la respiration dans ton ventre. Permet à ton ventre de se détendre. Observe comment ton ventre bouge pendant la respiration.
- ⑦ Concentre-toi maintenant sur les parties de ton corps qui touchent la chaise. Sens le poids de ton corps sur la chaise.
- ⑧ Dirige maintenant ton attention vers le haut des cuisses et lentement vers le bas jusqu'aux genoux. Sens l'avant des jambes, le tibia à l'avant et les muscles des mollets à l'arrière. Enfin, tu arrives avec ton attention aux pieds. Prends conscience de la partie inférieure des pieds qui reposent sur le sol.
- ⑨ Concentre-toi sur le pied gauche, le dessus du pied, le talon et les orteils individuellement. Prends conscience de la façon dont les orteils touchent le sol. Dirige ensuite ton attention vers le pied droit et perçois-le aussi consciemment. Les deux pieds reposent sur le sol de manière détendue.
- ⑩ Prends maintenant conscience de ton corps tout entier, assis sur la chaise, détendu mais attentif. Porte à nouveau ton attention sur ta respiration, sans la contrôler activement. Observe simplement avec attention comment ton corps inspire et expire.
- ⑪ Commence maintenant à bouger lentement tes doigts et tes orteils. Ouvre ensuite les yeux et reviens de ton voyage corporel.



Ferme les yeux et respire profondément.

Imagine un endroit où tu te sens vraiment bien. C'est un endroit secret qui n'appartient qu'à toi. Cet endroit peut exister dans ton imagination ou être un endroit réel que tu connais, comme ta destination de vacances préférée ou un endroit confortable à la maison. Ici, tout est joyeux et paisible.

Imagine-toi en train de visiter cet endroit si intensément en pensée que tu as l'impression d'y être vraiment. Tout est simple et détendu. Tu décides si tu veux profiter de cet endroit seul.e ou si tu veux que ta famille et tes amis.es soient là. Peut-être que tu te trouves à l'extérieur dans la nature ou à l'intérieur dans un endroit chaud et confortable.

Tu te sens bien et heureux.se. Ton esprit est clair et reposé, tous les problèmes semblent loin. Tu es ici en sécurité et en sûreté.

Maintenant, concentre-toi sur ce que tu peux voir dans cet endroit particulier. Regarde autour de toi : Quelles sont les couleurs et les formes que tu perçois ? Peut-être que tu vois des prairies vertes, des fleurs colorées, un ciel bleu ou des montagnes enneigées.

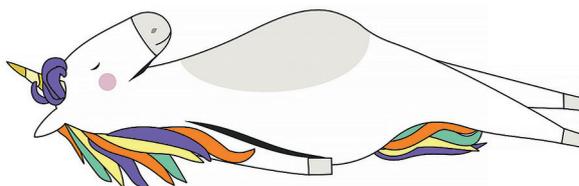
Écoute attentivement : Quels sons entends-tu ? Peut-être le joyeux gazouillis des oiseaux, le doux bruit des vagues sur la plage ou le murmure du vent dans les arbres.

Maintenant, pense aux odeurs qui t'entourent dans cet endroit. Y a-t-il un parfum particulier que tu perçois ? Peut-être l'odeur rafraîchissante de la mer, le parfum fleuri d'une prairie ou l'odeur agréable d'un gâteau fraîchement cuit.

Essaie maintenant de toucher quelque chose à cet endroit. Quelle sensation cela procure-t-il ? Sens les doux pétales d'une fleur, le sable chaud sous tes pieds ou la brise fraîche qui caresse ta peau.

Et maintenant, y a-t-il quelque chose à manger dans cet endroit ? Quel est le goût ? Peut-être savoures-tu un morceau de fruit juteux, une délicieuse glace ou un chocolat chaud. Sens le goût et la joie que cela t'apporte.

Reste encore un moment dans le lieu de tes pensées et profite du calme et de la sensation de bonheur. Respire profondément et absorbe toutes ces impressions positives. Lorsque tu es prêt.e, ouvre lentement les yeux et emporte ce sentiment de détente et de joie dans ta journée. Tu as maintenant créé ton lieu de bien-être personnel où tu peux revenir à tout moment si tu as besoin de te ressourcer ou si tu ne te sens pas très bien.





Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

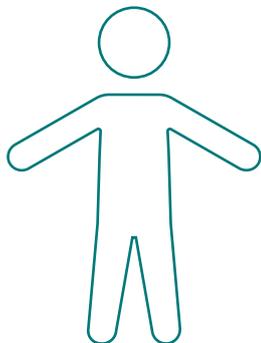


Prénom

Localiser les émotions

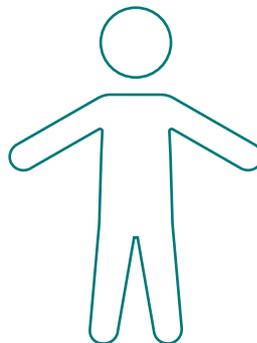
Feuille d'exercices 5

Colère



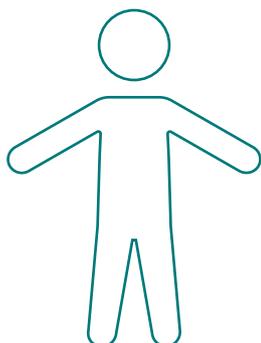
Posture du corps

Angoisse



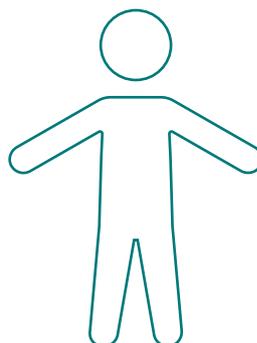
Posture du corps

Tristesse



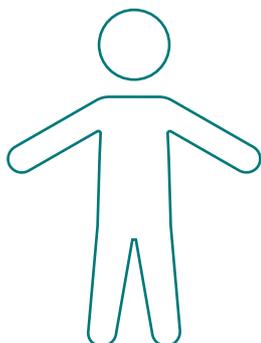
Posture du corps

Bonheur



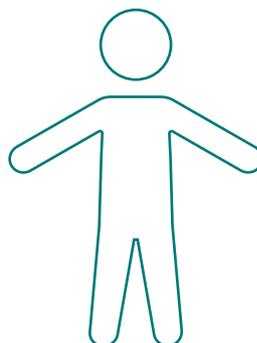
Posture du corps

Amour



Posture du corps

Envie



Posture du corps