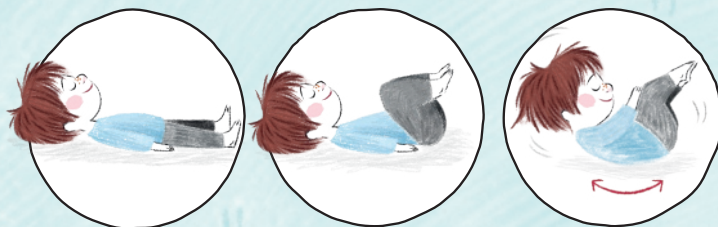


Contes du Yoga

Marie Tanneux
Lili la baleine

Les trois petits cochons



*Un conte et des postures
pour bien se construire*

Hatier
jeunesse



COCHON II

COCHON III



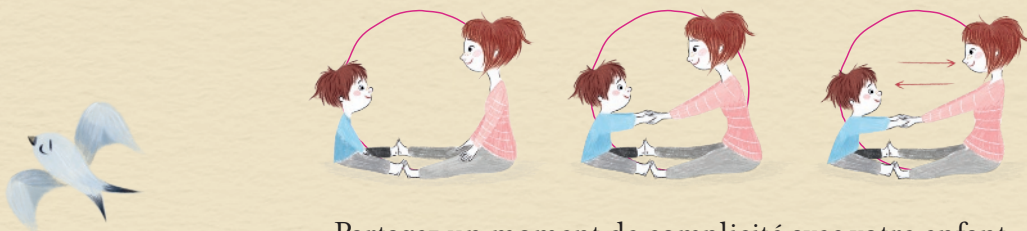
COCHON IER

Le yoga apporte de nombreux bienfaits : il améliore la souplesse du corps, l'équilibre et l'endurance. Il développe aussi la concentration, la conscience de son propre corps et la confiance en soi et dans les autres.

Dans cet ouvrage, différentes postures de yoga (*asanas*), exercices de respiration (*pranayama*) et de relaxation sont associés au conte des trois petits cochons. À partir des mots de l'histoire, l'enfant vit les émotions des personnages, les mime et s'en amuse.

L'alliance du conte et des postures apporte à l'enfant, qui s'identifie aux petits cochons et à leur quête d'indépendance, de réelles sensations de bien-être pour devenir grand et sûr de lui.

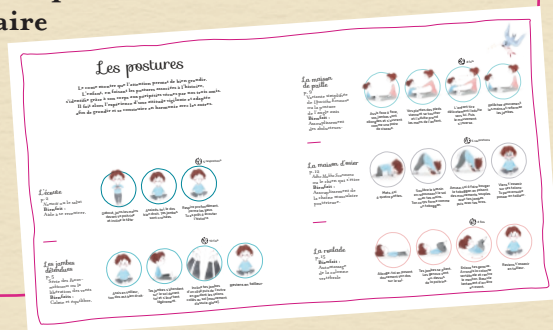
Les postures proposées au fil de l'histoire sont illustrées, expliquées et faciles à reproduire.



Partagez un moment de complicité avec votre enfant,
bienvenue dans les Contes du Yoga !

Conseils à lire avant de débiter la séance

- © Assurez-vous que vous avez du temps devant vous : la séance devrait durer environ 20 minutes.
- © La séance s'effectue pieds nus sur une surface non glissante, si possible sur un tapis. Choisissez un espace dégagé dans une pièce aérée.
- © Habillez-vous de préférence avec des vêtements amples et confortables.
- © Il vaut mieux ne pas effectuer cette séance de yoga immédiatement après un repas.
- © Vous pouvez faire les mouvements avec l'enfant afin qu'il puisse vous imiter.
- © Encouragez l'enfant à réaliser les postures, mais ne cherchez pas à ce qu'il atteigne la perfection ! Cette séance doit, avant tout, être une expérience positive de partage.
- © Les postures sont à tenir en adoptant des respirations (une inspiration suivie d'une expiration, toujours par le nez).
- © Si l'enfant fatigue et souhaite arrêter la séance, ne le forcez pas à continuer. Vous reprendrez plus tard. Il est toutefois préférable de faire les postures en respectant l'ordre proposé par le conte.
- © Vous pouvez mener la séance de deux façons :
 - vous faites les postures dans le même temps que la lecture du conte ;
 - vous lisez d'abord l'histoire et vous faites ensuite les postures grâce au guide à la fin de l'ouvrage.



Marie Tanneux

Illustrations de Lili la baleine

Les trois petits cochons

*Un conte et des postures
pour bien se construire*



L'écoute

Pour commencer, prépare-toi à écouter l'histoire.

Bienfait : Cette posture aide l'enfant à se recentrer.



5 respirations



Debout, joins les mains devant ta poitrine et incline la tête.



Assieds-toi, le dos bien droit. Tes jambes sont croisées.



Respire profondément. Ferme les yeux. Tu es prêt à écouter l'histoire.

Il était une fois trois petits cochons tout mignons, roses comme des bonbons avec la queue en tire-bouchon. Ils vivaient avec leur maman dans une belle maison entourée d'une solide clôture.



Un jour, ils dirent à leur mère :
« Nous voulons partir, découvrir la nature
et vivre dans la forêt.
— Dans la forêt ? Mais il y a tant de dangers !
Et le loup, il pourrait bien vous attraper
et vous dévorer ! » répondit la mère des trois
petits cochons.



Comme ils étaient bien décidés à s'installer
dans les bois, leur maman les laissa partir.
Après cent baisers, mille recommandations
et la promesse de construire de solides maisons,
ils firent leur baluchon et s'en allèrent en sifflotant.



Après une longue marche,
ils arrivèrent enfin dans la forêt.

Quelle merveille ! Elle était baignée
de soleil et du chant des oiseaux.
Les animaux venaient à leur rencontre
pour les saluer et jouer avec eux.



Les jambes détendues

Les trois frères ont beaucoup marché ! Il faut maintenant se détendre les jambes.

Bienfaits : Ce mouvement apporte calme et équilibre.

 10 fois



Assis en tailleur,
ton dos est bien droit.



Tes jambes s'étendent
sur le sol devant toi
et s'écartent légèrement.



Incline tes jambes d'un côté,
puis de l'autre en gardant
les talons collés au sol
(mouvement d'essuie-glace).



Reviens en tailleur.

The illustration depicts a scene from the story of the Three Little Pigs. Three pink pigs are shown in a landscape with stylized blue trees and a light blue sky. The pig on the left is holding a purple woven basket. The pig in the middle is carrying a red basket on its back and holding a stick. The pig on the right is holding a yellow basket. In the bottom right corner, two white rabbits with pink inner ears are running away from the pigs. The text is positioned in the upper right area of the page.

Le plus petit des trois cochons
fronça les sourcils et rappela :
« Souvenez-vous ! Nous avons promis
à notre mère de nous construire de solides
maisons. Mettons-nous au travail !

– Pffff, on s’amusait bien avec les lapins ! »
soupirèrent ses frères.