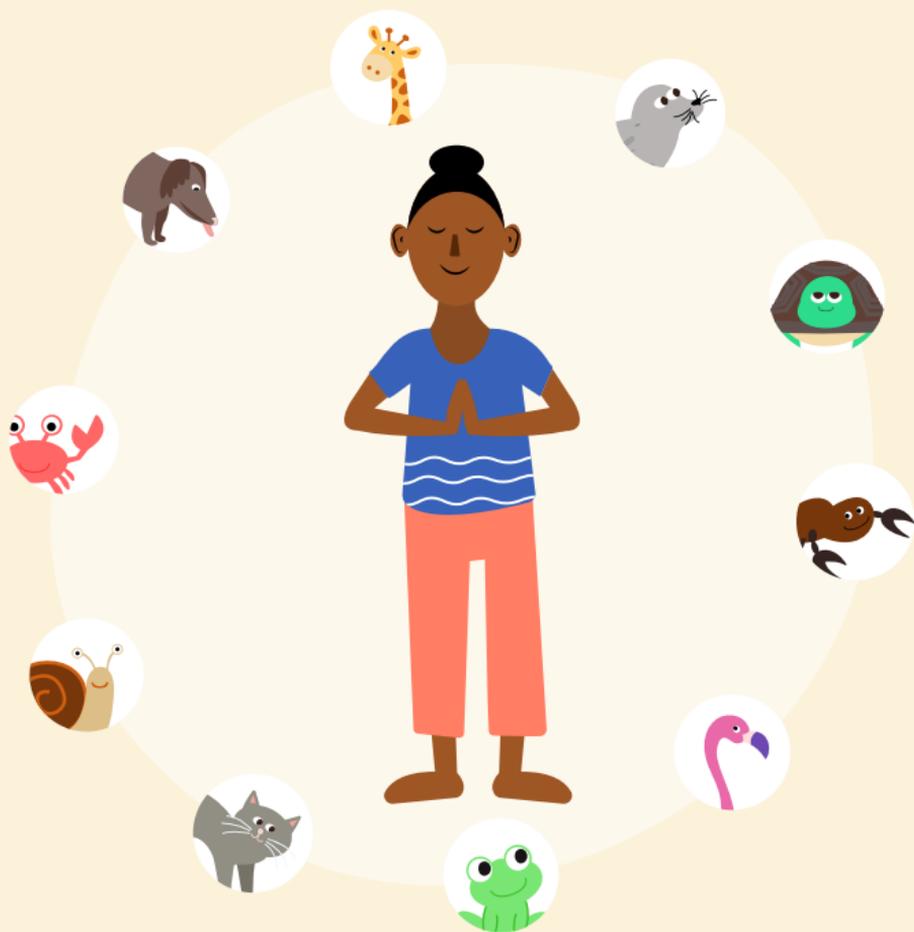


Le yoga des animaux avec bébé

10 postures



C'est parti pour une séance de yoga avec bébé !



Les bienfaits physiques

Souplesse, équilibre, motricité



Les bienfaits psychologiques

détente, confiance en soi, gestion des émotions

Les règles du jeu

1

Installez-vous dans un endroit calme, sur un tapis.

2

Allongez-vous sur le dos avec votre enfant et respirez profondément.

3

Nous vous suggérons de mettre une musique douce en fond.

4

Vous allez doucement entrer dans un moment de calme et pouvoir commencer.

5

Faites les positions une par une, en même temps que votre enfant.

Il sera ravi de vous suivre tout en imitant les animaux.

Bonne séance !

Le chien



Le chat



Le phoque



La tortue



La grenouille



Le flamant rose



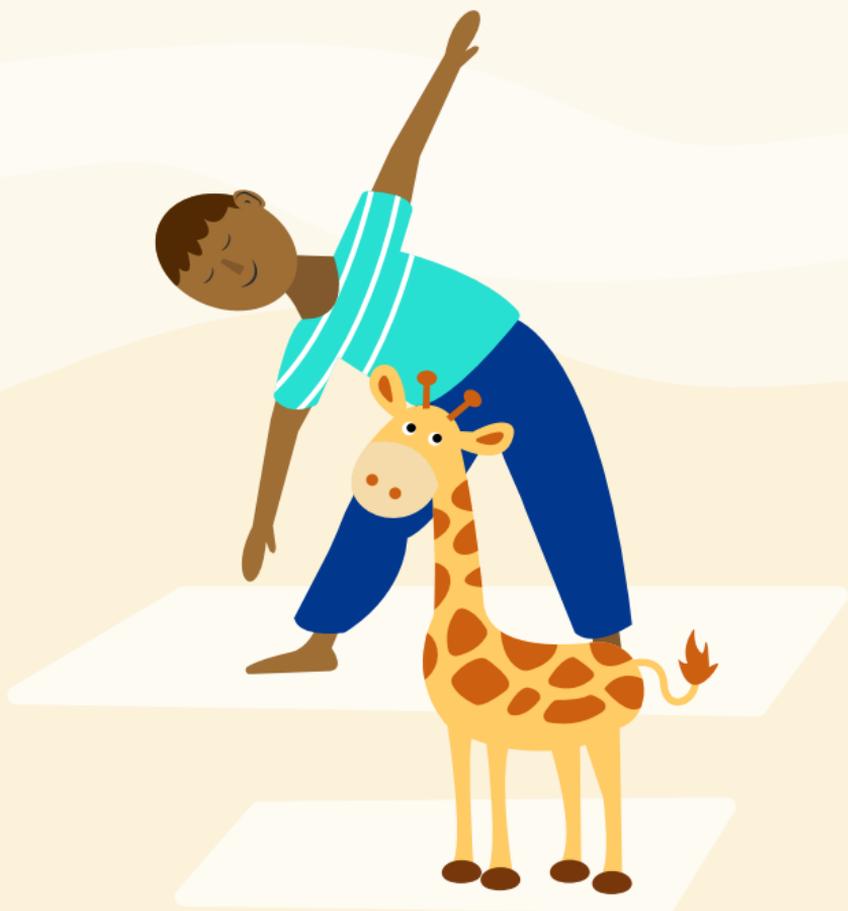
Le scorpion



Le crabe



La girafe



L'escargot



Le yoga des animaux
avec bébé

Babilou