

Le petit yoga : le chat

[← Retour à l'article](#)

Petit yoga

Le chat

Aujourd'hui, je t'invite à faire le chat, un exercice rigolo qui te fortifie le dos. Regarde-moi, tu es prêt(e) ? C'est parti !

1 Pour te préparer à la posture du chat, assieds-toi sur tes genoux.



2 Ensuite, mets-toi à 4 pattes, avec le dos bien plat. Ouvre grand les yeux, et regarde droit devant toi.



3 Puis creuse ton dos. Ta tête et tes yeux regardent vers le ciel. Tiens, un oiseau vole tout là-haut !



4 Les yeux toujours levés vers le ciel, tu ouvres grand la bouche comme pour attraper l'oiseau...



5 Bien assis(e) sur tes genoux, tu montres tes griffes. Tu te prépares à sauter sur ta proie. Mais... voilà un chien qui vient !



6 Tu reviens à quatre pattes et tu caches ta tête en faisant un gros dos tout rond ! Pour finir, assieds-toi à nouveau sur tes genoux pliés. Miaou !



Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Olya Green

[← Retour à l'article](#)