

Présentation des trois séances de yoga

Romain Esposito

Collège Jean-Jacques Rousseau Tassin la demi-Lune

- Ce document présente trois séances de yoga sous forme de dessins accompagnés de consignes de réalisation.
- Sur la première page, les pratiquants trouveront des conseils de sécurité. Il est recommandé de tester une première fois chaque séance avec un adulte.
- En cas de blessure ou de douleur, les pratiquants se limitent au dernier exercice de relaxation.
- Puis il y a les trois séances proprement dites. Elles sont assez courtes (entre 20 et 30min) et progressives en difficulté.
- Au fil des séances, les enchaînements deviennent plus dynamiques et complexes à mémoriser.
- Les postures ont été sélectionnées car simples à exécuter. Elles sont à la portée des collégiens et lycéens.