

Lycée Saint Exupéry – Lyon 04
Yoga et pratiques de relaxation
Proposition d'activité en 3 temps

- 1) S'initier à la pratique du Yoga en vue rééquilibrer le fonctionnement physique et moral
⇒ Document « Yoga - programme de réharmonisation »

- 2) S'initier à la pratique de la relaxation en vue de s'apaiser, se détresser, se régénérer dans un contexte anxiogène
⇒ Lien vers site : <https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse>

- 3) Développer, enrichir ses pratiques de Yoga, de relaxation et de Qi Gong sur des séquences plus longues (environ 30 minutes) à reproduire 3 fois par semaine, soit en répétant une séance spécifique, soit en les alternant.

⇒ Yoga : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=9sW3KSHUpjp1839BEBp>

⇒ Relaxation : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=NAFp7WGPMmxrn7xZplR>

⇒ Qi Gong : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=vcT9rqRN3YimSogY2TZ>