



Le yoga est une activité physique et mentale qui vient d'Inde. Elle combine des postures, de la respiration et de la méditation.

Le yoga est un excellent moyen pour rester en forme, de se détendre et de développer leur concentration. Elle peut également aider les enfants à gérer leur stress et leurs émotions.

Voici quelques-uns des avantages du yoga :

- Améliore la force et l'équilibre.
- Augmente la souplesse.
- Réduit le stress et l'anxiété.
- Améliore la concentration et la mémoire.
- Favorise un sommeil de qualité.



Le yoga est une activité amusante et adaptée à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de forme physique.

Et voici quelques postures de yoga :



Tadasana (Posture de la montagne)

C'est la posture debout de base du yoga. Elle aide à renforcer la force et l'équilibre.



Cobra Pose (Posture du cobra)

C'est la posture d'inclinaison arrière sur le ventre. Elle aide à étirer les muscles du dos, des épaules et de la poitrine.



Ashtanga Dhanurasana (Posture de l'arc)

C'est la posture de l'arc. Elle aide à étirer les muscles du dos, des jambes et des épaules.



Sarvangasana (Posture de l'épaule)

C'est la posture inversée debout. Elle aide à améliorer la circulation sanguine vers le cerveau et à améliorer la circulation sanguine.



Adho Mukha Svanasana (Posture du chien tête en bas)

C'est une posture de base du yoga qui aide à renforcer la force et l'équilibre.



Monkey Pose (Posture du singe)

C'est une posture d'équilibre qui aide à renforcer la force et l'équilibre.



Bridge Pose (Posture du pont)

C'est une posture d'étirement qui aide à étirer les muscles du dos, des jambes et des fesses.



Padmasana (Posture du lotus)

Cette posture est une position de méditation qui renforce les muscles des hanches et des jambes.