

# Séance de Yoga Junior Parent-Enfant :

## La graine (posture de l'enfant)

par Christine Bourget, t.e.e.

### Relaxation (durée 5 minutes)

#### La graine dort sous la terre



- 1- Pose ton front doucement sur le sol, les bras détendus le long de ton corps, comme si tu étais une petite graine cachée sous la terre, bien au chaud. Sens ton dos qui s'arrondit, comme la coque d'une graine qui te protège.
- 2- Ferme les yeux et imagine que tu es enfouie dans une terre douce.
- 3- Tu peux sentir la chaleur du soleil sur ton dos, même si tu es bien cachée.
- 4- La pluie tombe doucement sur ton dos (Tapote le dos de l'enfant du bout de tes doigts). Respire et sens-toi encore plus détendue, comme si tu t'enfonçais un peu plus dans ce cocon protecteur.
- 5- Écoute... tu peux presque entendre les racines des autres plantes qui bougent sous la terre, prêtes à grandir. Tu es une graine pleine de potentiel, et bientôt, quand ce sera le moment, tu grandiras vers le ciel.
- 6- Pour l'instant, reste ici, bien calme, et profite de ce moment de repos magique." (Attends quelques respirations avant d'inviter doucement ton enfant à sortir de la posture.)

Bonne journée !

[www.christinebourget.com](http://www.christinebourget.com)