

Le voyage de la petite graine



Yoga



<http://chezveronalice.fr>



1



2



3





5



6





Une histoire 🌱 Titre : Le Voyage de Petite Graine

Conseils d'animation

- **Durée** : 10–15 min
- **Matériel** : un tapis ou une moquette douce.
- **Rythme** : décrire chaque étape avec une voix douce, laisser le temps de respirer.
- **Interaction** : inviter les enfants à faire des sons (vent, pluie, chat qui miaule).
- **Méthode** : 3 parties à chaque étape : Il y a l'histoire, la posture et ce que doit faire l'enfant.
N'hésitez pas à rajouter des sons, des bruits de vent, de pluie, etc.



1. Le réveil de la graine – Posture de la petite graine

Histoire : Dans la terre douce, **Petite Graine** dort bien au chaud.

→ *Les enfants se mettent en boule, genoux pliés sous la poitrine, front au sol, bras vers l'avant.*

On explique à l'enfant : Chuuut !!! On respire doucement comme la terre et on s'étire pour la toucher

2. Le soleil se lève – Posture du soleil

Histoire : Le soleil brille fort dans le ciel. Petite Graine sent sa chaleur.

→ *Debout, pieds ancrés, bras qui montent vers le ciel..*

On explique à l'enfant : On s'étire comme un grand rayon de soleil !



3. La tige pousse – Posture de l'arbre

Histoire : Petite Graine sort une tige verte qui s'allonge.

→ *Un pied sur l'autre jambe, mains au-dessus de la tête.*

On explique à l'enfant : On devient un jeune arbre qui balance doucement.

4. La pluie tombe – Posture de la pluie

Histoire : La pluie arrive, Plic ! Ploc ! Plic ! Ploc !

→ *Debout, se pencher en avant, bras qui pendent comme des gouttes d'eau et répéter plusieurs fois*

On explique à l'enfant : On est debout et on se penche et encore debout et on se penche pour faire entrer l'eau dans la terre..

5. Le vent souffle – Posture du papillon

Histoire : Le vent caresse les feuilles.

→ *Assis, plantes de pieds collées, genoux qui battent doucement.*

On explique à l'enfant : Nos feuilles battent comme les ailes d'un papillon.



6. Les animaux du jardin – Posture du chat

Histoire : Un **chat** se promène !

→ *À quatre pattes, dos rond puis creux, comme un chat qui s'étire.*

On explique à l'enfant : On se met à quatre pattes pour marcher sur la terre du jardin. Le chat miaule de plaisir.

7. Les animaux du jardin – Posture du chien

Histoire : Puis arrive le **chien joyeux** !

→ *Chien tête en bas, fesses en l'air, talons vers le sol.*

On explique à l'enfant : On explique que le chien veut suivre les traces du chat, il aboie de joie

8. La grande fleur s'ouvre – Posture de la fleur

Histoire : Petite Graine est devenue une magnifique fleur !

→ *Assis, jambes croisées, mains en l'air ouvrir les bras en grand.*

On explique à l'enfant : On respire le parfum de notre fleur. On agite les bras pour bien ramener l'odeur à nous. On peut applaudir la jolie fleur.

9. Le repos du jardin – Savasana (relaxation)

Histoire : Le soleil se couche, tout est calme.

→ *Allongés sur le dos, yeux fermés, bras le long du corps.*

On explique à l'enfant : On sent notre souffle tranquille. On respire lentement.

Rituel de fin :

→ Vous pouvez faire des petits bruits de petite cloche,

→ Caresser l'enfant avec un foulard.

→ Mettre une petite musique douce avec des bruits d'eau ou autres.

