

🎄 Le yoga du Père Noël 🎄

C'est bientôt Noël, et le Père Noël a un secret...

Chaque matin, avant de préparer les cadeaux, il fait **du yoga** !

Oui oui, du vrai yoga, avec des positions drôles et parfois un peu bancales.



1. Le Grand Sapin Étiré

Le Père Noël écarte les bras, lève son nez tout rose et s'étire de tout son long.

— « Oooh ! Je pousse plus haut que les sapins ! » Fait-il en soufflant.

Les lutins rigolent : « *Père Noël, on dirait une étoile qui a perdu son sapin !* »



2. Le Petit Lutin Accroupi

Ensuite, il plie les genoux et tend les bras en avant.

— « Houp ! J'imité les lutins quand ils courent après les cadeaux ! »

Mais il tremble un peu...

— « Ouh là là... mes bottes glissent ! »



3. Le Renne en Équilibre

Le Père Noël se redresse, place ses mains devant lui et lève une jambe.

— « Regardez ! Je suis un renne très calme... très concentré... très... oups presque tombé ! »

Les rennes applaudissent avec leurs sabots. *Bravo Père Noël !*

4. Le Grand Traîneau qui S'Élance

Il met un pied loin derrière et lève les bras très très haut.

— « Prêt pour le décollage ! » crie-t-il.

Les lutins font semblant de souffler du vent : « *Fffuuu ! Fffuuu !* »



5. Le Nœud du Ruban de Cadeau

Enfin, il se tourne, plie un genou et met la main sur la hanche.

— « Je me tortille comme un ruban qu'on attache ! »

Les lutins éclatent de rire :

— « Père Noël, tu vas devenir un cadeau toi aussi ! »



6 et 7. Le père Noël renifle

Il se met à renifler car il cherche des gâteaux en levant une jambe en arrière
Comme pour lever la patte.

- «Hum ! je sens rien du tout comme ça »

Les lutins éclatent encore de rire hi !hi !hi !

Et il se met vite dans une position pour renifler le sol



8. Le père Noël fait la balancelle

Il se met sur le dos lève les jambes et les bras

- «Pas simple de se balancer pour garder toute sa souplesse »

Ho !Ho !Ho ! Je sens que je vais basculer les fesses en l'air...

Les lutins éclatent encore de rire

— « Père Noël, ne te fais pas mal il faut que tu sois en forme pour Noël ! »



Et maintenant...

Le Père Noël s'assoit, ferme les yeux et chuchote :

— « Ho, ho, ho... ça fait du bien d'être tout détendu. Maintenant je suis prêt... à préparer un million de cadeaux ! »

Les lutins applaudissent.

Les rennes secouent leurs clochettes.

Et le Père Noël, tout zen, se remet au travail.

🧑🏻‍🎅 ✨ Et toi, veux-tu essayer le yoag avec le Père Noël ?

