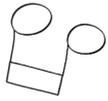
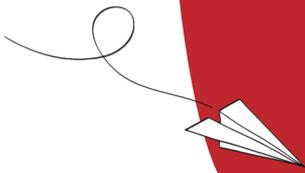




tonies®

Livret d'activités



Essaie de reproduire les postures en suivant le cours *Yoga* de Sergio Lama







# Sommaire



La posture du Papillon ..... Page 5



La posture du Cobra ..... Page 6



La posture du Chien ..... Page 7



La posture du Guerrier Lama ..... Page 8



La posture de l'Aigle ..... Page 9



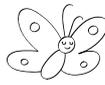
La posture de l'Arbre ..... Page 10



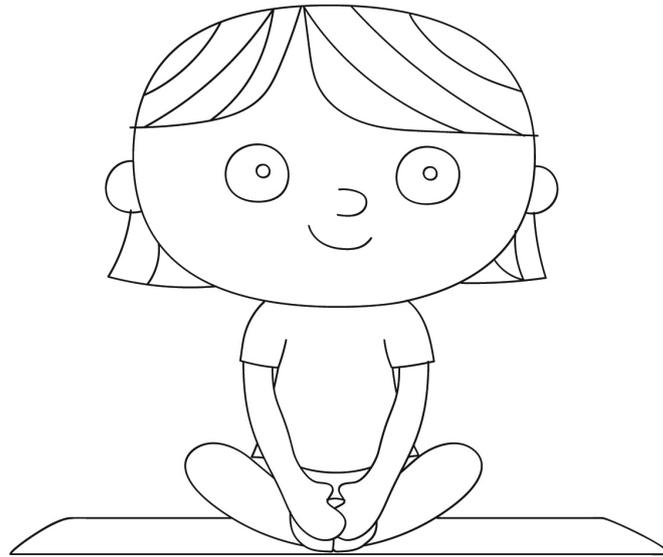
# Bonjour toi ! Je m'appelle Sergio, je suis un Lama *Yogi.*

Ça veut dire que je fais du yoga et que je l'apprends à mes amis. Essaie de reproduire quelques-unes de mes postures de yoga, tu verras, c'est facile et amusant ! Comme ça, quand ces postures apparaîtront tout au long de mes 4 histoires, tu les connaîtras déjà... Suis-moi dans mes aventures pour découvrir plein d'autres postures !





# La posture du *Papillon*



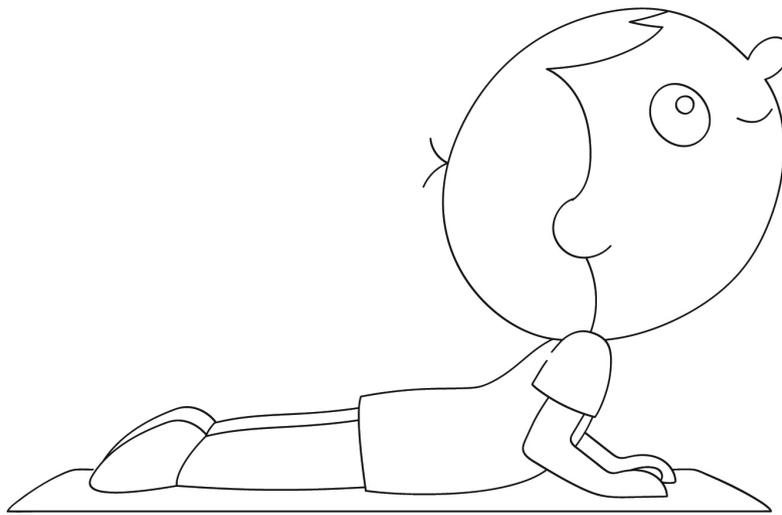
Assieds-toi en tailleur, en collant tes deux pieds l'un contre l'autre, genoux écartés sur le côté. Attrape tes pieds et fais des petits battements avec tes genoux comme des ailes de papillon... Fais attention à garder ton dos bien droit.



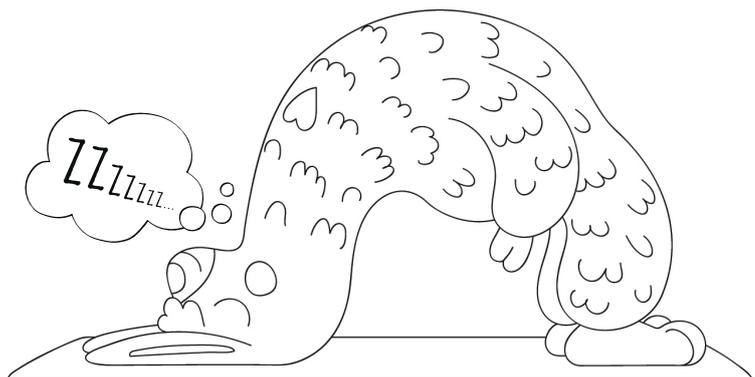


# La posture du **Cobra**

1. Allonge-toi sur le ventre, les jambes tendues et les pieds collés ensemble, comme une queue de serpent. Pose les mains à plat au sol sous tes épaules.



2. Prends une grande inspiration et lève le buste en regardant vers le ciel jusqu'à ce que ton nombril touche le sol, en t'aidant le moins possible de tes mains. Tes coudes doivent rester pliés et tes épaules basses.





# La posture du **Chien**

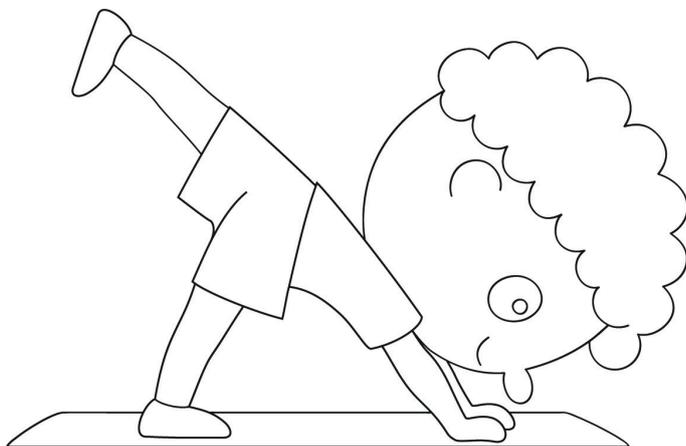
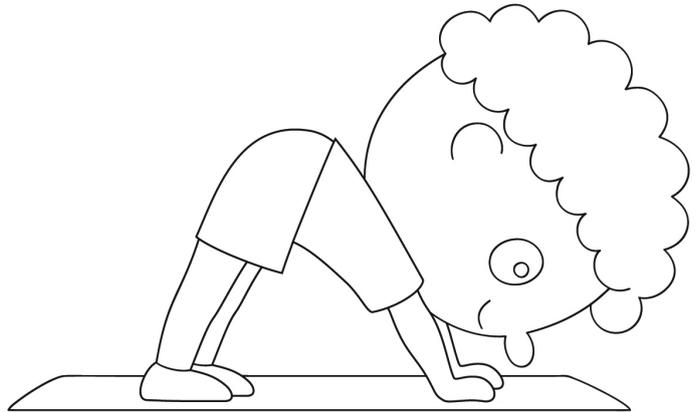
## 1. Le chien à quatre pattes

Mets-toi à quatre pattes et regarde devant toi.



## 2. Le chien tête en bas

Pousse sur tes mains et monte les fesses vers le plafond, ramène le poids du corps sur les talons et regarde tes orteils. Tes bras, tes jambes et ton dos doivent être tendus.



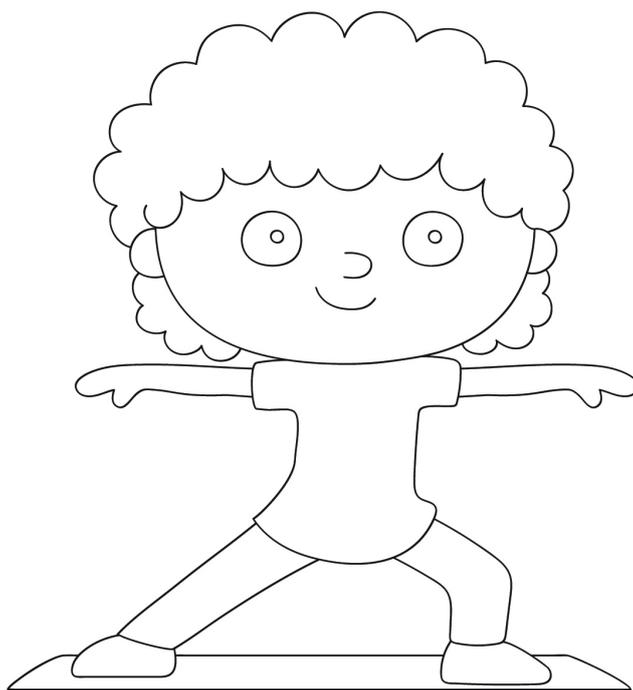
## 3. Le chien à trois pattes

Lève une jambe en l'air. Continue à pousser fort sur tes bras, essaie de garder tes deux jambes tendues.



# La posture du Guerrier *Lama*

1. Fais un grand pas sur la droite avec le pied droit. Tes jambes sont écartées, tes pieds parallèles. Ouvre tes bras sur les côtés, comme des ailes d'avion. Tourne ton pied droit vers l'extérieur, en gardant tes talons sur la même ligne.



2. Plie le genou droit et garde l'autre jambe bien tendue. Attention : tu dois garder le dos, les bras et la tête bien droits !





# La posture de ***l'Aigle***

**1.** Commence debout, pieds joints. Lève les bras au-dessus de la tête. Dans un mouvement rapide, croise tes bras l'un sur l'autre : Zoum ! Colle tes paumes de mains ensemble. Pose ton regard perçant d'aigle sur un point fixe devant toi et essaie de ne plus le quitter des yeux pendant tout l'exercice.



**2.** Plie tes genoux comme pour t'asseoir sur une chaise imaginaire. Lève la jambe droite et croise-la complètement par-dessus l'autre. Tes deux cuisses sont bien collées l'une contre l'autre. Tes bras et tes jambes sont désormais enroulés comme des cordes très serrées. Installe ton équilibre. Le secret, pour ne pas tomber, c'est de redresser le buste vers l'arrière !



# La posture de *l'Arbre*



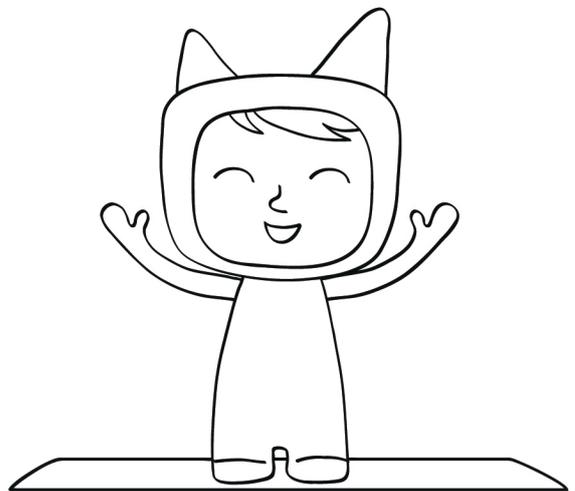
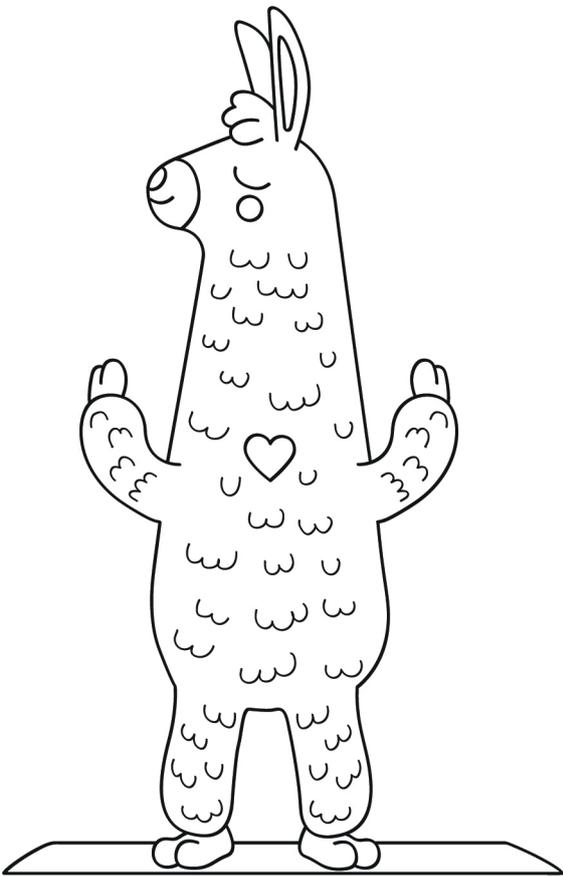
## 1. Le sapin

Fixe un point devant toi et ne le quitte plus des yeux jusqu'à la fin. Pose ton pied droit le long de ta jambe gauche. Tu peux t'aider de tes deux mains pour appuyer ton pied contre l'autre jambe. Respire, cherche et trouve ton équilibre. Ta jambe d'appui est comme le tronc d'un arbre : forte et solide. Tends les bras au-dessus de ta tête, les mains collées ensemble et pointées vers le ciel, comme un sapin tout pointu !



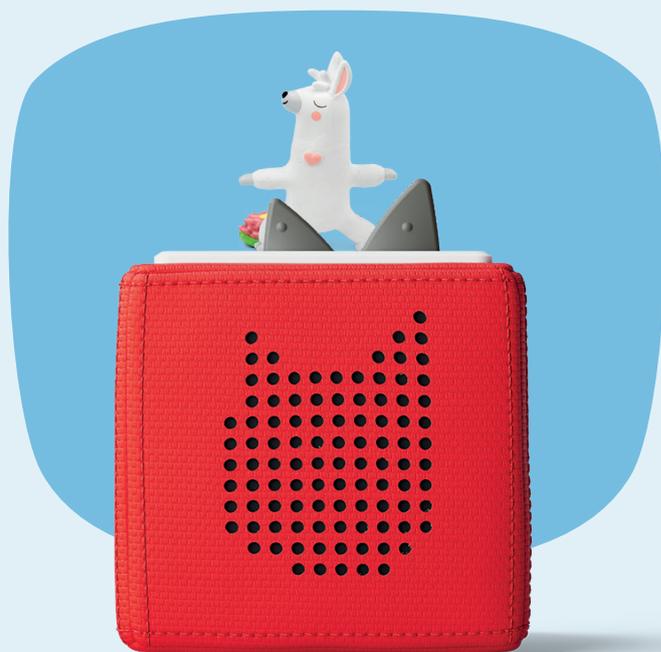
## 2. Le pommier

Tu peux faire pareil sur l'autre jambe. Cette fois-ci écarte les bras sur les côtés, les coudes un peu pliés, les mains vers le ciel comme un pommier tout rond !



# Une découverte tendre et ludique du **yoga** avec le Tonie Sergio Lama

Prends une conteuse Toniebox, mets ton Tonie Sergio Lama dessus et laisse la magie opérer : tu accèderas à près de 3h 30 minutes de contenu pour faire du Yoga. Tu n'as pas encore de Tonie Sergio Lama ? Rends-toi vite sur [www.tonies.com](http://www.tonies.com) pour le découvrir !



## L'histoire

Sergio Lama, un lama yogi, part en quête des quatre pierres du bonheur, guidé par sa grand-mère. Au gré de ses aventures, le yoga lui vient en aide pour l'aider à prendre confiance en lui, se concentrer, se détendre, accueillir ses émotions et se faire des amis.

4 histoires à hauteur d'enfant pour découvrir le yoga à travers des enchaînements de postures simples et immersifs.

Inclus 4 cours de yoga qui reprennent les postures découvertes dans les histoires, pour s'amuser à pratiquer entre amis ou en famille.

Une histoire écrite par Marion Ulm et Sophie Caron.



Sergio Lama  tonies®

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