



## Fiches d'enseignement postures PedaYoga

RÉF. 130565

S'amuser en invitant les enfants à faire des postures, trouver des images sur leurs cartes bingo et se déplacer tout en apprenant à se concentrer !

C'est un excellent outil pour les professeurs et instructeurs puisque ces cartes représentent un outil visuel essentiel pour montrer les postures de PedaYoga aux enfants et les inciter à l'imitation.

La face avant de chaque fiche comporte une image d'une posture ainsi que son nom en quatre langues (EN, FR, DE, ES).

La face arrière décrit la posture dans les quatre mêmes langues.

Contenu : 35 cartes A4 de posture et 12 images de cartes bingo PedaYoga.

Comment jouer : Jeu 1 : Cartes de postures (dans un groupe) : 1. Donnez une carte par joueur. 2. Demandez aux enfants d'identifier les images. 3. Choisissez une position et faites-la ! 4. Demandez aux enfants les ayant réussies de mettre un jeton sur l'image. Le BUT du jeu : faire les positions, identifier les images et les mots sur les cartes. Le premier qui a une ligne de trois positions réussies gagne. Variante : Le gagnant pourrait être celui qui remplit toutes ses cases complètement. Jeu 2 : Images bingo (individuellement ou en groupe) : L'enfant choisit une carte bingo et réalise individuellement toutes les positions reprises sur la carte. Le BUT du jeu : s'amuser et exercer les positions. Demandez aux enfants les ayant réussies de mettre un jeton sur l'image de la posture correspondante. Le BUT du jeu : faire les positions, identifier les images et les mots sur les cartes. Le premier qui a une ligne de trois positions réussies gagne. Variante : Le gagnant pourrait être celui qui remplit toutes ses cases complètement.

Le PedaYoga est une méthode ludique pour initier les enfants à la pratique du yoga. La mission de PedaYoga est d'intégrer le yoga dans le système éducatif des enfants afin de favoriser le développement de leur concentration ainsi que de stimuler leur apprentissage. Mais pas seulement ! PedaYoga fournit également des outils et des conseils pour aider les enfants à mieux dormir, prendre conscience de leur bien-être, de leur corps et de leurs émotions, construire leur estime personnelle, et être en mouvement. La gamme de produits PedaYoga apporte des outils simples mais efficaces, spécialement adaptés pour apporter le concept du yoga aux enfants. Pas besoin d'être un professionnel du yoga pour être capable d'utiliser ce simple programme de techniques corporelles et d'esprit et d'organiser ces séances/moments de yoga dans une classe ou à la maison avec des enfants.

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Réf

130565

Transport

Normal

---

Marque

PedaYoga

DISPONIBLE EN

---

Réf

130565