

BABY YOGA



BABY YOGA

- Mouvements des bras
- Mouvements des jambes
- Mouvements de l'ensemble du corps
- Mouvements sur le ventre
- Yoga à 2

Accompagnez chaque mouvement avec douceur, sans jamais forcer ni dépasser son amplitude naturelle. Adaptez le rythme à ses réactions et à son confort

Mouvement des bras

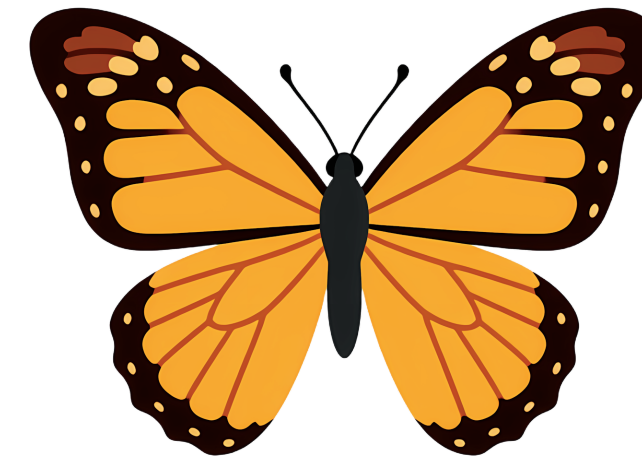
L'oiseau



Croisez doucement les bras de bébé sur sa poitrine, puis ouvrez-les de chaque côté. Alternez le bras placé dessus à chaque passage

Mouvement des bras

Le papillon



Placez les deux mains de bébé sur son ventre, puis ouvrez ses bras de chaque côté, comme des ailes. Répétez lentement.

Mouvement des bras

Le hérisson



Placez les mains sur le ventre de bébé. Faites glisser doucement ses bras vers le haut, en direction de sa tête, comme un hérisson qui s'étire puis ramenez-les au centre.

Mouvement des bras

L'ourson calin



Croisez doucement les bras de bébé sur son torse et bercez-le. Ouvrez ensuite ses bras simultanément sur les côtés, étirez-les délicatement, puis recroisez-les en changeant le bras placé dessus.

Mouvement des bras

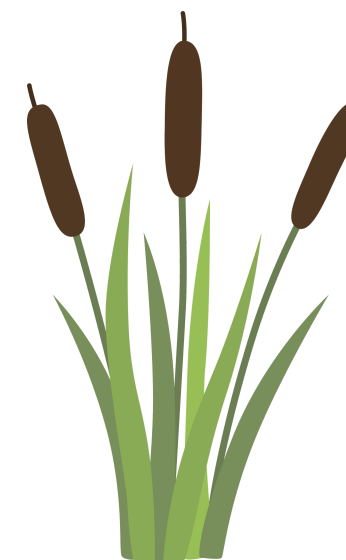
Le danseur



Les 2 mains sur le ventre de bébé.
Levez un bras près de la tête puis
l'autre et alterner le mouvement

Mouvement des bras

Le roseau



Amenez simultanément les 2 bras de
bébé vers la droite puis vers la
gauche

Mouvement des jambes

Le cocon



Ramenez doucement les 2 genoux de bébé vers son ventre et accompagnez-les en petits mouvements circulaires.

Mouvement des jambes

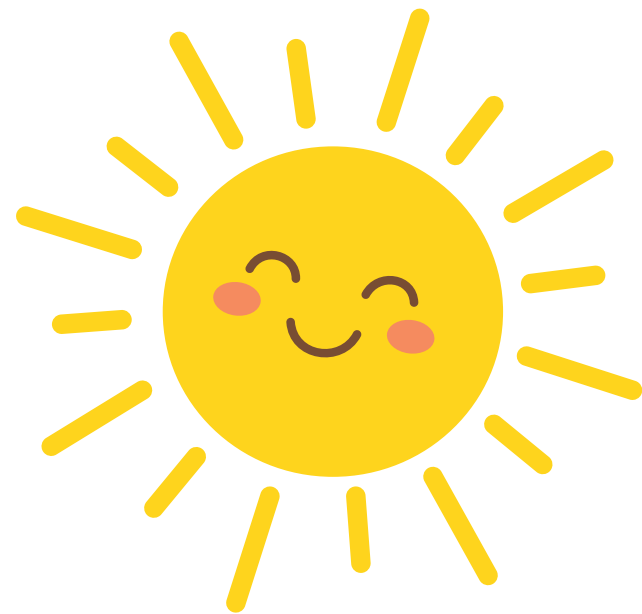
La grenouille



Pliez doucement les deux jambes de bébé et rapprochez ses plantes de pieds l'une contre l'autre. Bercez puis décollez les 2 pieds et recommencez.

Mouvement des jambes

Le soleil



Placer vos pouces sous la plante du pied, maintenir les jambes tendues et faire des mouvements de rotation

Mouvement des jambes

Le lotus



Croiser jambe sur le ventre, bercer puis ouvrir et changer de jambe dessus

Mouvement des jambes

Le cycliste



Saisir doucement les jambes de bébé et réaliser un mouvement de pédalage, en alternant les jambes. Garder un rythme régulier et confortable.

Mouvement des jambes

Le singe



Ramener le gros orteil vers le nez puis alterner

Mouvement de l'ensemble
du corps

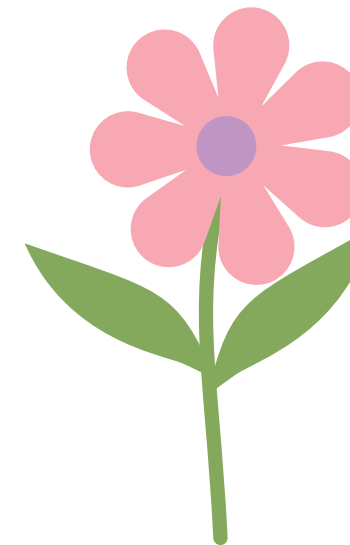
L'étoile



Positionner les mains sur ventre de bébé puis lisser vers extrémité d'un bras et de la jambe opposé, puis inverser

Mouvement de l'ensemble
du corps

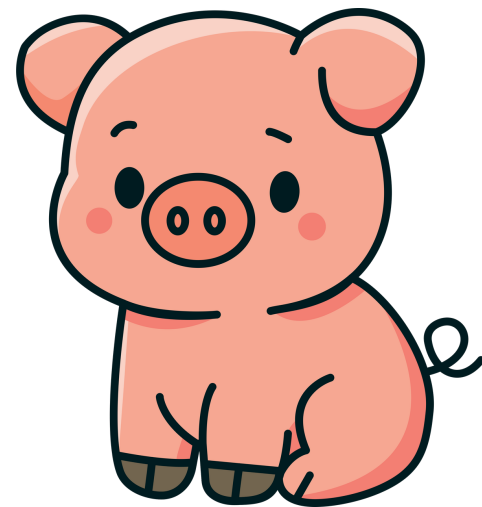
La fleur



Joindre la main et le pied opposé puis ouvrir et alterner

Mouvement de l'ensemble
du corps

Le cochon pendu



Rassembler les 4 membres puis
étirer sans décoller la tête et les
fesses

Mouvement de l'ensemble
du corps

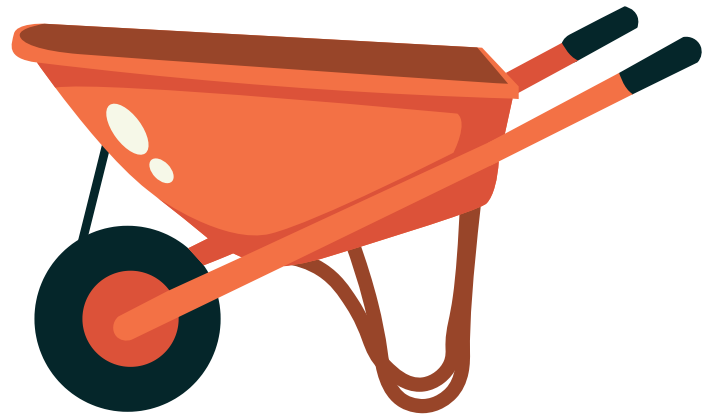
Le bouddha



Croiser les jambes et les bras et
bercer et restant regroupé

Mouvement sur le ventre

La brouette



Une main soutien les 2 pieds, l'autre sous le ventre et soulever légèrement et reposer (3/4 x)

Mouvement sur le ventre

Le serpent



Sur le ventre, plier une jambe puis l'autre

Mouvement sur le ventre

Le superhéros



Sur le ventre, accompagner doucement les bras et les jambes de bébé vers l'arrière, comme s'il volait. Maintenez quelques instants puis relâchez.

Mouvement sur le ventre

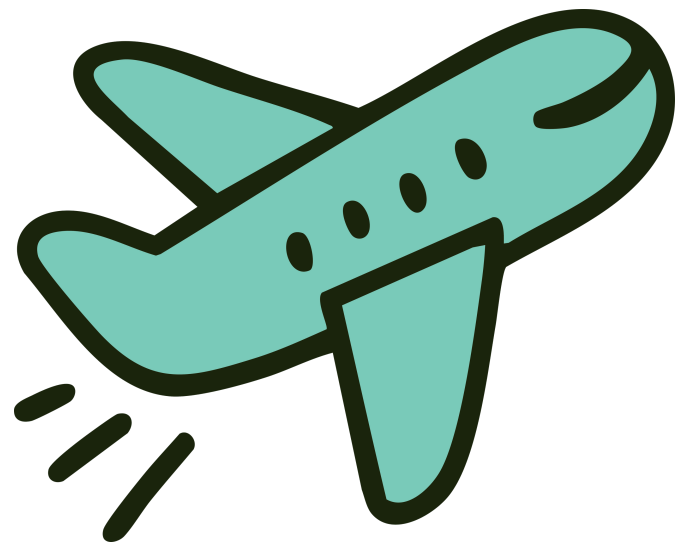
Le chaton



Sur le ventre, regrouper les 2 jambes sous son ventre et bercer

Yoga à 2

L'avion



Allonger-vous sur le dos et placer bébé sur vos jambes, en le maintenant fermement. Faites doucement bouger vos jambes pour accompagner bébé comme un petit avion.

Yoga à 2

Le calin



Allongé sur le dos, installer bébé contre votre poitrine. Soutenez-le entièrement et bercez-le doucement pour favoriser un moment de proximité et de détente.

Yoga à 2

Le bateau



Asseyez-vous en tailleur et installez bébé face à vous dans le creux de vos jambes, soutenu par vos mains. Bercez doucement son corps d'avant en arrière, à son rythme.

Yoga à 2

le chat et son chaton



Placez bébé sur le dos et installez vous en posture à quatre pattes au dessus de lui. Arrondissez doucement votre dos puis revenez à une position neutre.