

LE FLAMANT ROSE



Ça fait du bien !

Rester en équilibre sur un pied,
ça t'aide à te concentrer
pour toute la journée !



- 1** Tu es debout, ton dos est bien droit, tes bras sont détendus... Tu es un fier flamant rose !



- 2** Tu prends une longue inspiration, et tu étires tes bras en arrière, comme des ailes.



- 3** En équilibre sur un pied, tu fixes un point au loin, tu es concentré. Tout doucement, tu plies l'autre jambe en arrière.



- 4** Allonge tes ailes pour attraper le bout de ton pied. Respire bien. Quand tu as terminé, tu peux recommencer avec l'autre jambe.