

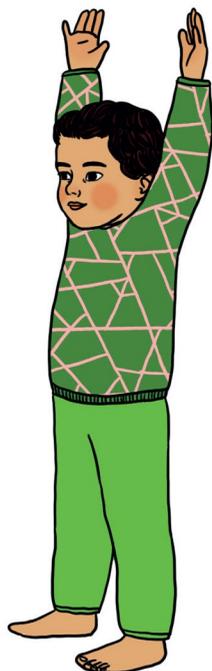
# BONJOUR, PETIT ÉLÉPHANT !



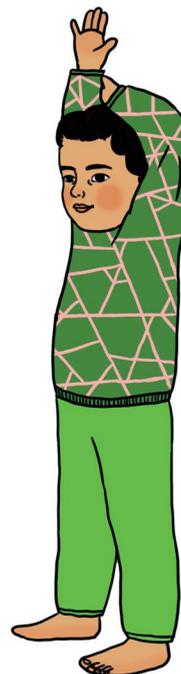
Ça fait du bien !

En étirant ton corps  
vers le haut et vers le bas,  
tu vas te sentir fort comme  
un éléphant !

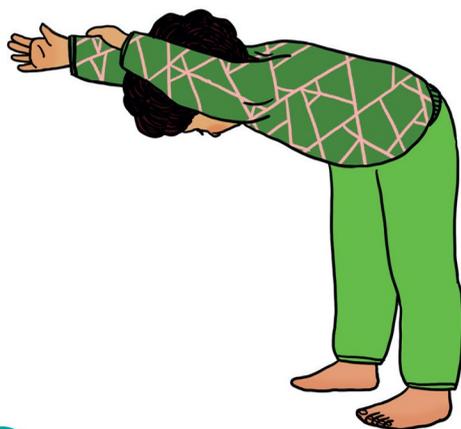
Retrouve le yoga en vidéo sur [Bayam.tv](https://www.bayam.tv)



- 1** Debout, les pieds légèrement écartés, les bras bien tendus vers le haut, tu es prêt à devenir un petit éléphant !



- 2** Tu plies doucement le bras gauche pour attraper le bras droit. Oh ! Voilà une bien belle trompe d'éléphant !



- 3** Tu descends doucement, le dos bien droit et la trompe loin en avant. Tu vas devenir grand, petit éléphant !



- 4** Tes jambes et tes pieds sont très puissants. Tout le haut de ton corps se relâche en descendant vers le sol. Tu souffles lentement pour bien te détendre, avant de recommencer de l'autre côté.