

LE RÉVEIL DU PETIT CHAT



Ça fait du bien !

Étire ton corps tout entier
pour être aussi souple
qu'un petit chat !

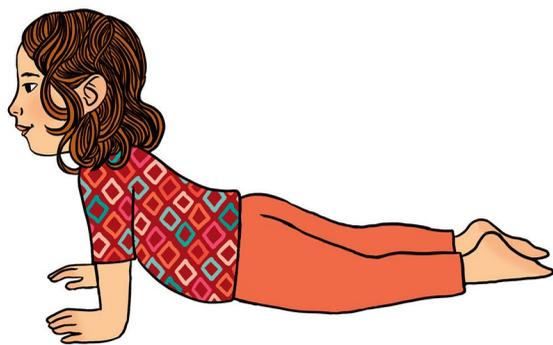
Retrouve le yoga en vidéo sur Bayam.tv



- 1** Tu es à quatre pattes, le dos tout plat.
Tu te réveilles, joli petit chat !



- 2** Pose tes fesses sur tes talons
en tendant les bras devant toi.
Tes doigts sont bien écartés,
ta tête est bien rentrée...
Mmm, c'est bon de s'étirer !



- 3** Tu es bien réveillé, tu montres au soleil
le bout de ton nez. Tu inspires l'air
et tu déplaces ton poids sur tes bras.
Tout le bas de ton corps se colle sur le sol.



- 4** Maintenant, tu expires l'air
et tu te replaces à quatre pattes.
Te voilà maintenant tout étiré.
La journée peut commencer !