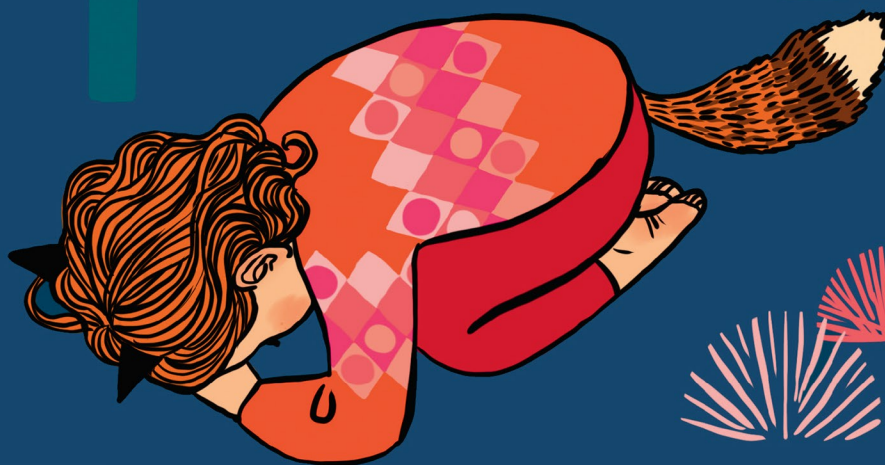


PETIT RENARD SE REPOSE



Ça fait du bien !

Fais comme le petit renard
et tu te sentiras tout calme
à l'intérieur de toi.

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



- 1** Assis sur les genoux,
tu es un petit renard
qui a envie de se reposer.



- 2** Tu te mets à quatre pattes.
Et en inspirant doucement,
tu penses à ton dos bien droit...



- 3** Tu t'assoies sur tes talons
tout en soufflant...
Tu tends tes bras loin devant. Et tu t'étires...
Tes genoux s'écartent un peu.
Ton front se dépose tout doucement
sur le sol.



- 4** Tu t'es bien étiré. Il est temps
de te reposer maintenant.
Tu mets tes mains l'une sur l'autre
pour faire un petit oreiller sous ton front.
Te voilà bien au chaud,
petit renard !