



1 Te voilà à quatre pattes, en appui sur les genoux, et les mains bien à plat. Quel bien joli loup tu fais là !



2 Psss... un léger bruit t'attire. Doucement, tu redresses ta tête et ton cou, et tout ton dos s'étire !



3 Puis tu t'assieds sur les talons dans une longue expiration. Il est grand temps maintenant de montrer qui tu es !



4 Alors tu montes ton museau vers le haut, et... « Houuuuh ! » Tu es le loup, le plus fort des animaux !

**Ecole à la maison / ULIS Fontaine / EPS Yoga /
Semaine du 25 au 29 mai 2020**