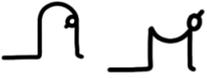
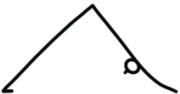


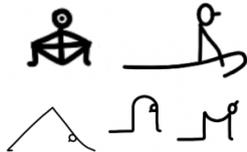
LA SORCIÈRE DANS LES AIRS

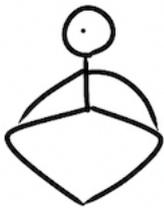


<p>Namaste</p> 	<p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Chat Viralasana</p> 	<p>C'est l'histoire d'une sorcière qui se balade avec son chat. (position du chat, à 4 pattes, on creuse puis on arrondit le dos plusieurs fois)</p>
<p>Arc-en-ciel</p> 	<p>La sorcière et son chat se déplacent sur un balai magique qui vole dans les airs. (On se met à genoux, on tend une jambe en appuie sur une main, l'autre bras tendu)</p>
<p>Lune Indudalāsana</p> 	<p>Sur sa tête la sorcière porte un grand chapeau pointu penché sur le côté. (On se lève, bras au-dessus de la tête on entrelace les doigts et garde les index tendus) puis on se grandit et on se penche sur le côté). Son chapeau ne penchait pas toujours du même côté (se pencher de l'autre côté).</p>
<p>Demi lune Ardha Chandrasana</p>	<p>Un jour il y eut tellement de vent que le chapeau s'envola. (on plie légèrement une</p>

	<p>jambe et lève l'autre on se penche sur un côté une main au sol l'autre en l'air)</p>
<p>Demi lune Ardha Chandrasana</p> 	<p>Le chapeau se pose à terre. (on se penche de l'autre côté)</p>
<p>Chien tête en bas Svanasana</p> 	<p>La sorcière et le chat ne voient rien quand tout un coup un chien arrive avec le chapeau. (Position du chien tête en bas, mains et pieds au sol fesses en l'air)</p>
<p>Chien tête en haut Urdhva Mukha</p> 	<p>Le chien dépose le chapeau aux pieds de la sorcière. (On baisse les fesses en appuie sur les mains, bras tendus) et lui demande s'il y a de la place pour lui sur le balai ?</p>
<p>Chien tête en bas, Chat</p> 	<p>La sorcière accepte alors le chien (position du chien), et le chat (position du chat) s'envolent avec la sorcière.</p>
<p>Papillon Baddha konasana</p> 	<p>Le chapeau est bien accroché sur la tête de la sorcière mais son nœud papillon se détache et s'envole. (Position du papillon, assis, les pieds l'un contre l'autre, genoux écartés on bat des genoux)</p>
<p>Pigeon Eka pada rajakapotasana</p> 	<p>La sorcière, le chat et le chien ne voient rien mais un pigeon arrive avec le nœud dans le bec. (Position du pigeon, assis, une</p>

	jambe pliée devant nous et l'autre tendue à l'arrière)
Pigeon 	Le pigeon dépose le nœud (on change de côté) et demande : y a-t-il une place pour moi sur ce balai ?
Pigeon Chien Chat 	La sorcière accepte le pigeon (position du pigeon), le chien (position du chien), et le chat (position du chat) montent sur le balai de la sorcière.
Etoile Utthita tadasana 	Le nœud est maintenant bien ficelé mais la baguette de la sorcière s'envole. (On fait la baguette, bras et jambes écartées en étoile) la baguette tombe au gré du vent. (On se penche un peu d'un côté puis de l'autre.)
Grenouille malasana 	La sorcière, le chat, le chien et le pigeon ne voient rien mais sort de la marre une grenouille (position de la grenouille : jambes écartées on s'accroupit) la grenouille s'approche (on fait des sauts de grenouille) et apporte la baguette. Elle demande si elle peut monter sur le balai ?
Grenouille Pigeon, Chien, Chat 	La sorcière accepte alors la grenouille (position de la grenouille), le pigeon (position du pigeon), le chien (position du chien) et le chat (position du chat) s'envolent.

	
<p>Arc en ciel</p> 	<p>Tous sont sur le balai. (Sur les genoux, on tend une jambe sur le côté une main au sol, une main en l'air) Tout à coup le balai se brise. (On replie la jambe et le bras tendus contre soi.)</p>
<p>Dragon</p>	<p>Tous tombent à terre, un bruit terrifiant se trouve près d'eux. C'est un dragon ! (On fait le dragon, doigts entrelacés, poings fermés sous le menton, les bras se touchent, on ouvre en grand la bouche et on lève ses coudes vers le ciel.)</p>
<p>Grenouille, Pigeon Chien Chat</p> 	<p>Le dragon s'apprête à dévorer la sorcière quand sort du marais une créature monstrueuse, en partie grenouille (position de la grenouille), en partie pigeon (position du pigeon), en partie chien (position du chien) et en partie chat (position du chat).</p>
<p>Souris Balasana</p> 	<p>Le dragon est terrorisé, il se fait tout petit et disparaît. (genoux à terre, on s'assoit sur ses pieds, tête sur les genoux)</p>
<p>Diamant Vajrasana</p>	<p>La sorcière décide de faire une potion pour réparer le balai. Elle sort son chaudron. (on s'assoit les pieds se touchent, éloignés des fesses) l'oiseau</p>

	<p>apporte une brindille, la sorcière plonge la brindille dans le chaudron (on se penche en avant), puis la grenouille apporte des algues (on se penche à nouveau en avant), le chat apporte une pomme de pin (on se penche en avant) et le chien un os (on se penche en avant).</p>
<p>Equerre Upvistha konasana</p> 	<p>La potion est prête, la sorcière dit la formule magique « Ziguitty zoug zac ZIC ! » et apparait alors un balai magnifique ! (On écarte grand les jambes) Avec de la place pour le chat (on essaie de toucher son pied droit avec ses mains), le chien (on se penche de l'autre côté), le pigeon (on se penche à droite à nouveau) et la grenouille (on se penche à gauche à nouveau).</p>
<p>Savasana</p>  <p>Namaste</p> 	<p>Tout ce monde s'envole et rapidement s'endort pour un long vol sur le balai. Temps de relaxation. Possibilité de mettre de la musique douce ou de faire une méditation ou de s'inspirer du yoga Nidra. A la fin de la relaxation on remet doucement le corps en mouvement et on revient en position de Namaste pour clôturer la séance.</p>