

Catherine Millepied  
professeure de yoga

Illustrations  
Oanell Muzellec

# Mon conte musical

pour  
découvrir le **YOGA**



1 conte  
11 postures  
12 chansons



# Le conte ★ musical ★ pour découvrir les bienfaits des postures de **YOGA**

Perdu au milieu de la savane, Victor ne sait pas où aller :  
il y a des milliers de chemins, comment trouver le sien ?

Joie, paix, souplesse, patience, sagesse... grâce au yoga,  
Victor découvrira les secrets de la confiance en soi.



**Inclus : le CD des 12 chansons  
et sa version en ligne**



**Catherine Millepied**, enseignante de yoga, est l'auteure de ce conte  
d'initiation au yoga où chaque posture révèle à l'enfant les qualités essentielles  
à ses apprentissages.

**Laurent Millepied**, guitariste-compositeur, a signé les 12 chansons interpré-  
tées par **Paloma**.

Illustrations d'**Oanell Muzellec**.

ISBN : 979-10-285-1211-8



14,90 euros  
Prix TTC France

9 791028 512118

L E D U C . S  
J E U N E S S E







À Amalia, Aleph, Victor, Côme,  
à tous les enfants sur le chemin  
de la beauté de la vie!

Catherine



Pour Martin, ma famille,  
la petite Jannah  
et tout les enfants  
qui aiment les étoiles.

Oanell



À Ayla et Blandine.

laurent

Avec la collaboration de Martin Flori  
Correction : Clémentine Sanchez

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur  
les publications destinées à la jeunesse

© 2019, Leduc.s Jeunesse,  
une marque des éditions Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 — Paris

ISBN : 979-10-285-1211-8

Imprimé en Slovaquie par Polygraf  
Dépôt légal : mai 2019

Catherine Millepied  
professeure de yoga

Illustrations  
Oanell Muzellec

# Mon conte ★ musical ★ pour découvrir le **YOGA**

1 conte, 11 postures, 12 chansons



# Une lecture interactive !

À chaque posture correspond une chanson du CD  
que vous pouvez aussi écouter en ligne.

Téléchargez l'application Marque-Page  
et scannez les pages comportant  
le logo ci-dessous  
ou accédez aux pistes *via* le lien suivant :

<http://blog.editionsleduc.com/conte-yoga.html>



Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application\*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

\* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



# Bienfaits et qualités des 11 postures

L'enfant est invité à expérimenter les postures, le temps qui lui convient, avec une respiration naturelle. Il apprend ainsi, en toute autonomie, à développer son potentiel physique et à stimuler les qualités nécessaires à ses apprentissages.

## Le Soleil : la gratitude

Posture de verticalité, augmente la capacité respiratoire, étire l'axe vertébral.

Bras en croix, paumes des mains ouvertes vers le haut, projeter le sommet de la tête vers le ciel.



## Le Cobra : l'amour

Fortifie les muscles postérieurs et les bras, redresse la région dorsale, stimule l'énergie vitale, ouvre le cœur.

S'allonger sur le ventre les pieds en contact, le ventre sur le sol, les mains posées à la hauteur du visage. Soulever lentement le buste sans pousser sur les mains, bras tendus ou pliés selon la souplesse.



## Le Lion blanc : la liberté

Libère les tensions, éclaire la voix, favorise l'extériorisation.

Assis sur les talons, la colonne droite, mains sur les genoux, bouche ouverte avec une extension de la langue, rugir « AAARR » depuis le ventre.



## Le Baobab : la patience

Posture d'équilibre, renforce l'enracinement, fortifie les muscles et les articulations des jambes.

Mettre le pied gauche à l'intérieur du genou droit, en ouvrant la cuisse gauche, la jambe droite bien tendue. Joindre les mains au-dessus de la tête. Garder l'équilibre, puis inverser les jambes.



## Le Rocher : le repos

Posture de relaxation, équilibre la respiration, détend le corps et le mental.

Sur les genoux, poser le front sur les mains, projeter le bassin vers le haut. Respirer profondément.



## Le Crocodile : la connaissance

Dynamise le corps, fortifie le dos.

S'allonger sur le ventre, les mains au niveau du visage. Prendre appui sur les orteils et soulever le corps bien aligné et parallèle au sol, en appui sur les avant-bras.



## L'Oiseau bleu : la joie

Étire les muscles, stimule l'énergie vitale.

Sur la pointe des pieds, le corps en diagonale, bras en arrière, regarder devant avec une sensation de légèreté.



## L'Éléphant : la force

Marche consciente. Renforce la stabilité, l'endurance, la détermination.

Marcher concentré sur la sensation des pieds en contact avec le sol à chaque pas. Sentir la force des jambes.



## L'Aigle royal : la beauté

Posture d'équilibre, élargit le champ visuel, améliore la concentration.

Entourer la cheville droite avec le pied gauche. Croiser les mains au milieu de la poitrine, les yeux bien ouverts. Garder l'équilibre. Inverser les jambes.



## La Sauterelle : la sagesse

Tonifie les muscles postérieurs, ouvre la poitrine.

S'allonger sur le ventre, bras tendus devant, front sur le sol. Soulever les bras, le buste et les jambes en maintenant le bassin sur le sol.



## L'Étoile : la paix

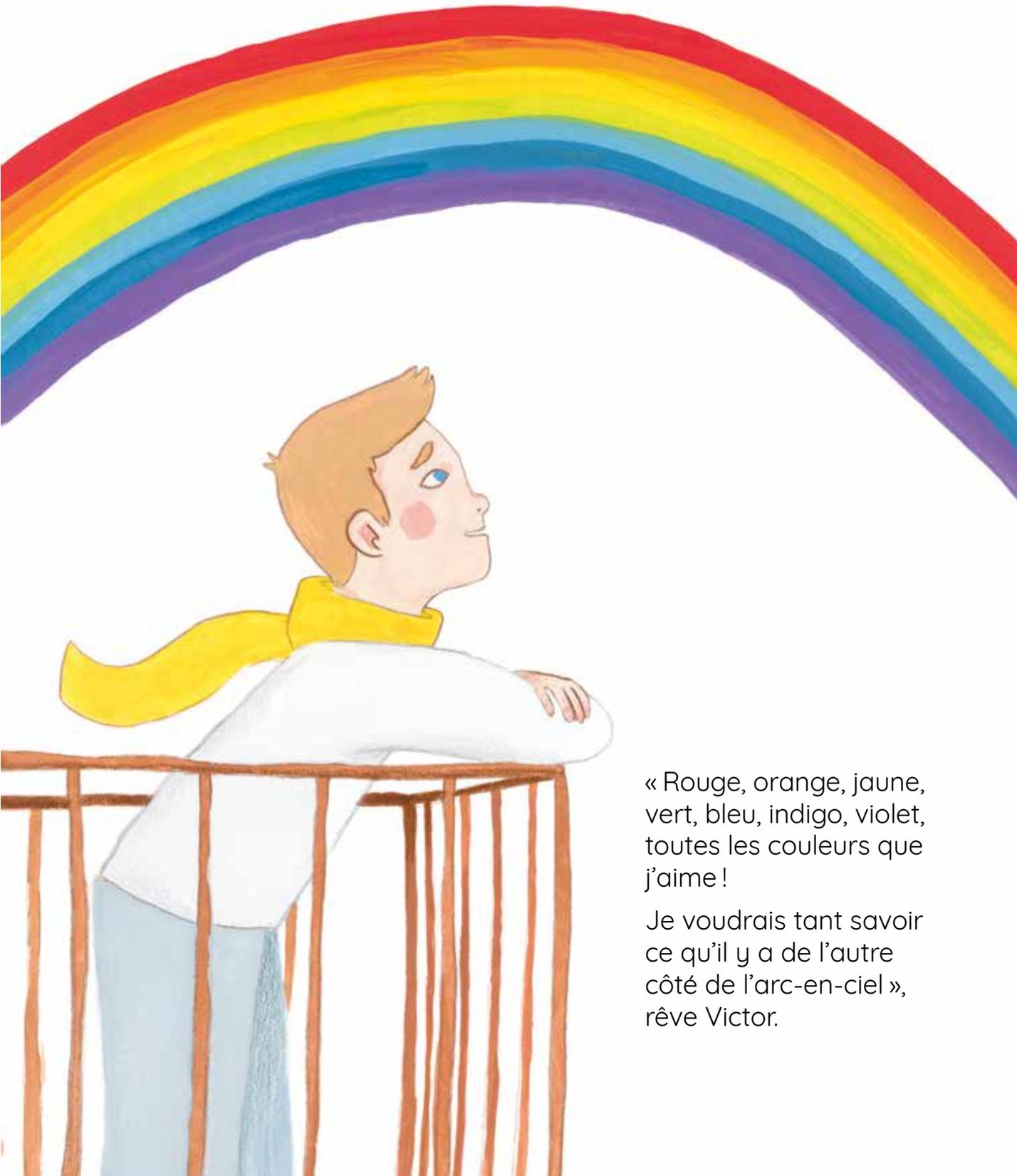
Posture de relaxation, favorise la détente physique et psychique.

S'allonger sur le dos, jambes légèrement écartées, bras ouverts, les yeux fermés. Observer la respiration naturelle.



Chaque jour, quand Victor revient de l'école,  
il aime contempler le ciel depuis son balcon.  
Ce soir, il y a un très bel arc-en-ciel.





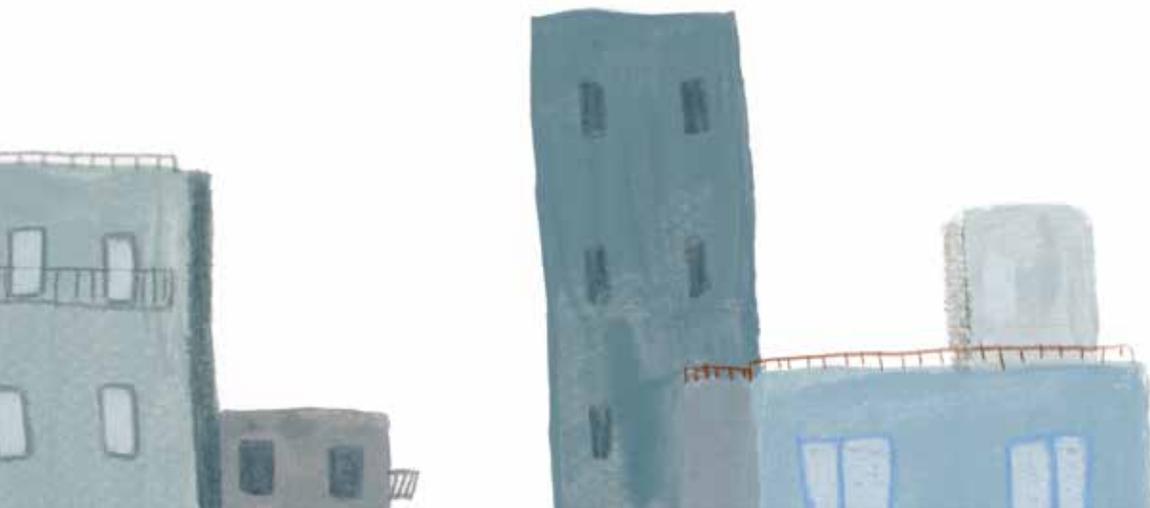
« Rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet, toutes les couleurs que j'aime !

Je voudrais tant savoir ce qu'il y a de l'autre côté de l'arc-en-ciel », rêve Victor.



L'arc-en-ciel, qui écoute les rêves de tous les enfants, lui dit : « Je suis le pont aux sept couleurs. Victor, c'est le moment de découvrir toute la beauté du monde, le chemin de la vie ! »

Victor ferme les yeux. Sa maman lui dit toujours : « C'est les yeux fermés que nous réalisons le plus beau des voyages. »





C'est ainsi que Victor traverse le temps et l'espace et se retrouve en Afrique, au cœur de la savane.

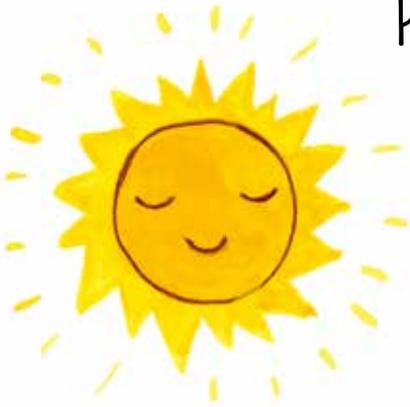
« Qu'il fait chaud ici !

- C'est grâce à moi, dit le Soleil.  
J'éclaire chacun de tes jours !  
Tu dois me dire merci.



# Posture du Soleil

• la gratitude •



- Merci, Soleil. Dis-moi, où dois-je aller maintenant ?
- Il y a des milliers de chemins. Victor, suis le chemin de ton cœur. C'est le chemin des yogis.
- Merci, merci, merci, Soleil !

- Qui es-tu ?

- Je suis le cobra.  
Je suis un  
yogi.

- Un yogi ?

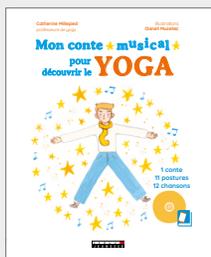
- Oui, je pratique  
le yoga chaque jour.  
Regarde comme je suis souple !  
Veux-tu devenir un yogi, toi aussi ?

- Oui, mais comment dois-je faire ?

- Tu rencontreras dans la savane  
de grands yogis, chacun te révélera  
un secret.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mon conte musical pour découvrir le yoga**  
Catherine Millepied-Flori



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E