

Ta pause yoga

J'ATTRAPE
LE SOLEIL !



POMME

Ça fait du bien !

Comme c'est apaisant
de sentir la chaleur du soleil
contre ton cœur !

1

Assis en tailleur,
le dos bien droit,
tu prends de l'air
en toi...
Tu gonfles ton ventre.
Le voilà tout rond...
comme un ballon !



2

Tu accroches
tes dix doigts,
tu étires tes bras
vers le ciel,
tout en soufflant
profondément !



3

Tu tournes
tes poignets
en faisant
de jolis moulinets.
Mais, tu enlèves
les nuages,
on dirait ?



4

Et voilà le ciel
tout dégagé !
Que vas-tu attraper
maintenant ?
Le soleil,
si chaud, si grand !



5

Et très doucement,
tu poses le soleil
contre toi.
Comme c'est bon !
Sens-tu sa chaleur,
juste sur ton cœur ?

