

Agnès Gliozzo  
Marie Faure Ambroise

MY  
TRAVEL  
DREAMS  
— aime —

Sibylle Ristroph



# LE YOGA DES ÉMOTIONS



**5 SÉANCES  
COMPLÈTES**  
POUR AIDER  
LES PETITS  
À VIVRE AVEC  
TOUTES LEURS  
ÉMOTIONS



casterman



## Le Yoga des émotions




Agnès Gliozzo  
Marie Faure Ambroise

**MY  
TRAVEL  
DREAMS**  
— aime —

Sibylle Ristroph



# LE YOGA DES ÉMOTIONS



**5 SÉANCES COMPLÈTES**  
POUR AIDER LES PETITS  
À VIVRE AVEC TOUTES  
LEURS ÉMOTIONS



**casterman**

**Agnès Gliozzo**

enseigne quotidiennement  
le yoga dans les écoles  
et studios.

Elle est diplômée de la formation  
de Gérard Arnaud à la fédération  
française de yoga. Elle possède  
également le diplôme de Yoga  
Alliance en Ashtanga  
et de L'EFAY.



Casterman  
Rue Haute 139  
1000 Bruxelles  
Belgique

[www.casterman.com](http://www.casterman.com)

ISBN : 978-2-203-22654-8  
N° d'édition : L10EJDN002521.N001

© Casterman, 2022

Achevé d'imprimer en décembre 2021, en France, par Pollina  
(Zone industrielle de Chasnais, 85407 Luçon, Cedex).

Dépôt légal : janvier 2022 ; D.2022/0053/3

Déposé au ministère de la Justice, Paris (loi n°49956 du 16 juillet 1949  
sur les publications destinées à la jeunesse).

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est strictement interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur,  
de reproduire (notamment par photocopie ou numérisation)  
partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker  
dans une banque de données ou de le communiquer au public,  
sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.



FABRIQUE EN FRANCE

L'imprimerie Pollina, qui a fabriqué ce livre,  
a obtenu le label français Imprim'Vert.

Celui-ci a pour objectif de favoriser la mise en place  
par les entreprises exerçant des activités d'impression,  
d'actions concrètes conduisant à une diminution  
des impacts de l'activité sur l'environnement.

Ce livre est imprimé sur un papier certifié PEFC  
qui est une garantie contre la déforestation.

La fabrication puis l'impression de papier certifié PEFC  
participent à la gestion durable des forêts. PEFC a pour  
ambition de préserver les forêts, de garantir le respect de  
ceux qui y vivent, y travaillent et s'y promènent, mais aussi  
de pérenniser la ressource forestière pour répondre aux  
besoins en bois des humains aujourd'hui et pour l'avenir.

# SOMMAIRE

**INTRODUCTION**

PAGE 7

**SÉANCE 1 JE SUIS EXCITÉ·E**

PAGE 9

**SÉANCE 2 JE SUIS FATIGUÉ·E**

PAGE 21

**SÉANCE 3 JE SUIS EN COLÈRE**

PAGE 31

**SÉANCE 4 JE SUIS ANGOISSÉ·E**

PAGE 43

**SÉANCE 5 JE SUIS CALME**

PAGE 53

**POUR ALLER PLUS LOIN**

PAGE 64



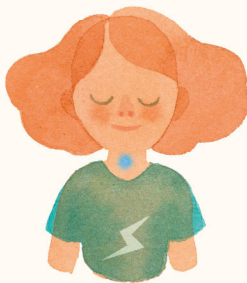
# RELAXATION



**1** Pour finir notre séance, tu t'allonges sur le dos, les bras et les jambes écartés comme une étoile de mer. Tu fermes les yeux et tu viens déposer tout le poids du corps sur le tapis. Tu te concentres bien sur ta respiration. L'air qui entre est plus froid que l'air qui ressort. Ton corps est détendu, il s'enfonce de plus en plus dans le sol.



**2** Tu visualises maintenant une petite tache bleue au milieu de ta gorge. À chaque inspiration, tu imagines que la tache s'agrandit et que, à chaque expiration, elle rétrécit. La couleur bleue représente le calme et la sérénité.



**BRAVO**

On a travaillé ta force et ton équilibre. On a bien détendu ton dos et ton esprit. Maintenant, le calme peut s'installer doucement dans ton corps. Finie, la folie ! Tu vas, petit à petit, retrouver une douce plénitude.







## SÉANCE 2

# JE SUIS FATIGUÉ

Il y a des jours où je n'ai pas envie de grand-chose. Je me réveille et mes yeux sont encore bien lourds. Je me traîne toute la journée. Je rêve de me mettre en boule dans mon lit et de me rendormir encore un peu. Rien n'y fait, j'ai la flemme de tout et l'envie de rien.

## SÉANCE 2

Aujourd'hui, tu te sens fatigué.e.  
Ensemble, nous allons essayer de te rendre un peu de vitalité et de chasser cette lourdeur pour te donner une dose de légèreté!  
Préviens toute ta famille que c'est ton moment, que personne ne doit venir te déranger.  
Déroule ton tapis ou, si tu n'en as pas, installe-toi simplement dans un endroit calme, rangé, avec de la place autour de toi.  
Pendant toute cette séance, rappelle-toi qu'il est très important de respirer uniquement par le nez.

**VOILÀ, ON PEUT COMMENCER.**

# POSTURE 1 - LA RESPIRATION



**1** Tu t'allonges sur le sol, tu plies tes genoux et tu mets tes pieds bien à plat. Tes deux genoux vont se toucher et former ainsi un petit tipi. Tu poses la main gauche sur ton ventre et la droite sur ton cœur. Ta bouche et tes yeux sont fermés.



**2** Tu prends de longues inspirations (tu fais rentrer de l'air par ton nez) et tu fais de longues expirations (tu fais sortir l'air par ton nez). Je te rappelle qu'une respiration est égale à une inspiration et une expiration.



**3** Tu respires ainsi calmement et tu viens déposer ta fatigue sur le tapis.