

# CAPSULES "ON BOUGE"



# Thématiques

ACTIVITÉ PHYSIQUE .....2

YOGA .....3

MÉDITATION ..... 4

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Titre de la capsule	Durée	Lien
<b>100 capsules vidéo Karibou pour faire bouger les enfants de 1 à 5 ans</b> <i>(Les capsules sont divisées par groupes d'âge)</i>	10 à 15 minutes	<a href="https://karibou.com/fr/videos-karibou/accueil-capsule-karibou/">https://karibou.com/fr/videos-karibou/accueil-capsule-karibou/</a>

Titre de la capsule	Durée	Lien
Yoga pour les enfants avec des animaux	4 : 43	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=414nQGJJDjE">https://www.youtube.com/watch?v=414nQGJJDjE</a>
Le salut au soleil	3 : 43	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1W8Qmr0EFjE">https://www.youtube.com/watch?v=1W8Qmr0EFjE</a>
Le yoga du papillon	3 : 46	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc">https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc</a>
Le bœuf musqué, dans le Grand Nord !	20 : 00	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=abkFb10HBuU&amp;list=PLMb4QBzxFwX8Gnm35JAKWyVMdqa8GeVM&amp;index=23">https://www.youtube.com/watch?v=abkFb10HBuU&amp;list=PLMb4QBzxFwX8Gnm35JAKWyVMdqa8GeVM&amp;index=23</a>
Yoga pour les tout-petits	14 : 21	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xcez_x_BlfEk">https://www.youtube.com/watch?v=xcez_x_BlfEk</a>
L'arbre	4 : 40	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cOHW0x_wxCc">https://www.youtube.com/watch?v=cOHW0x_wxCc</a>

# MÉDITATION

(Ces capsules pourraient être utilisées avant la détente.)

Titre de la capsule	Durée	Lien
La grenouille	4 : 40	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V_jSg6ehQCw">https://www.youtube.com/watch?v=V_jSg6ehQCw</a>
Dors bien	5 : 57	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RNzsBMw4vYA">https://www.youtube.com/watch?v=RNzsBMw4vYA</a>
L'éveil de la petite grenouille	3 : 16	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bna0mdS4U0k">https://www.youtube.com/watch?v=bna0mdS4U0k</a>
Un refuge où l'on se sent en sécurité	5 : 41	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=52Alx-ag4fl">https://www.youtube.com/watch?v=52Alx-ag4fl</a>
Le papillon de nuit	7 : 18	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W4NJJB3XhDU">https://www.youtube.com/watch?v=W4NJJB3XhDU</a>