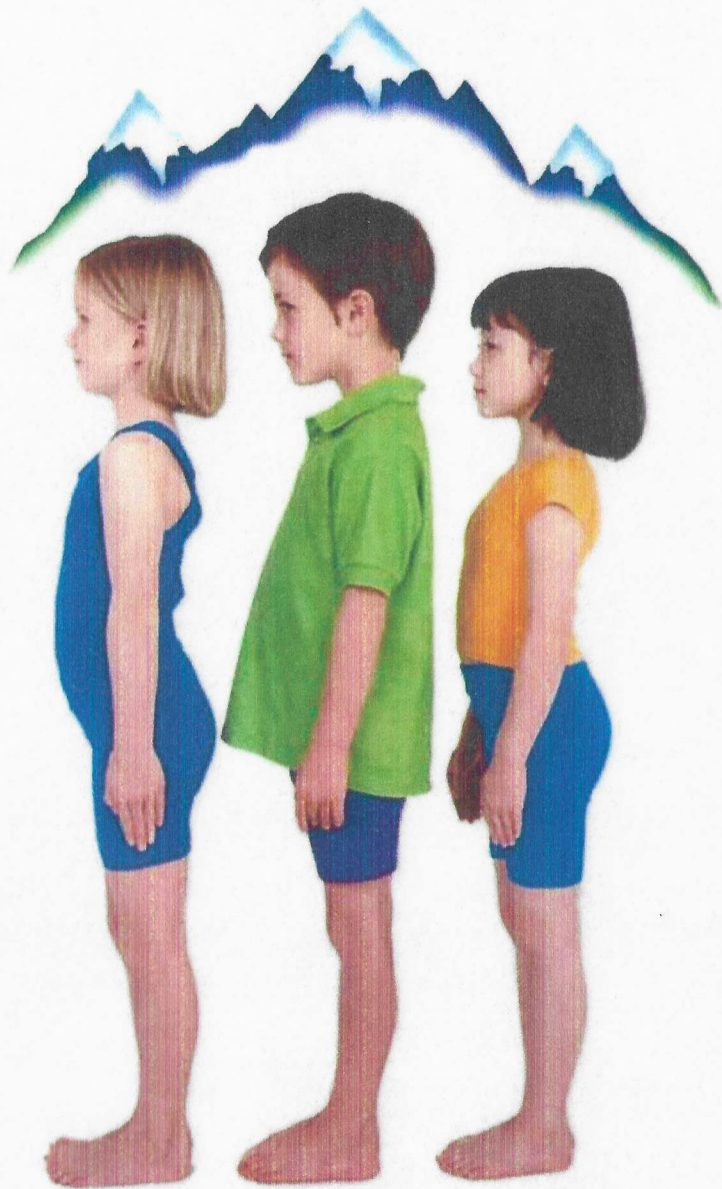
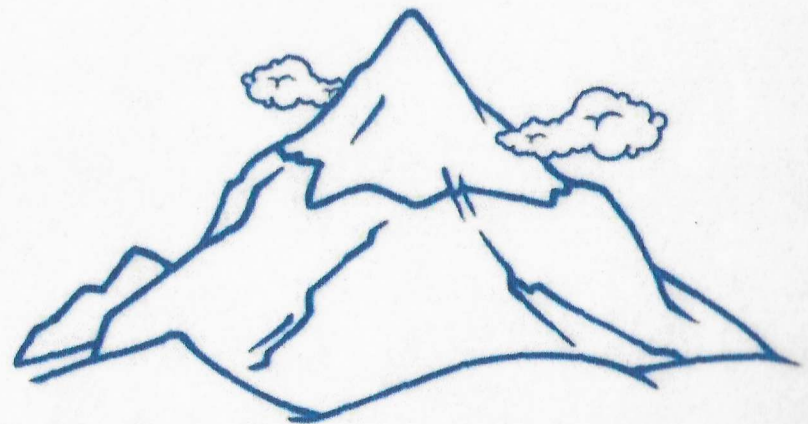


MONTAGNE

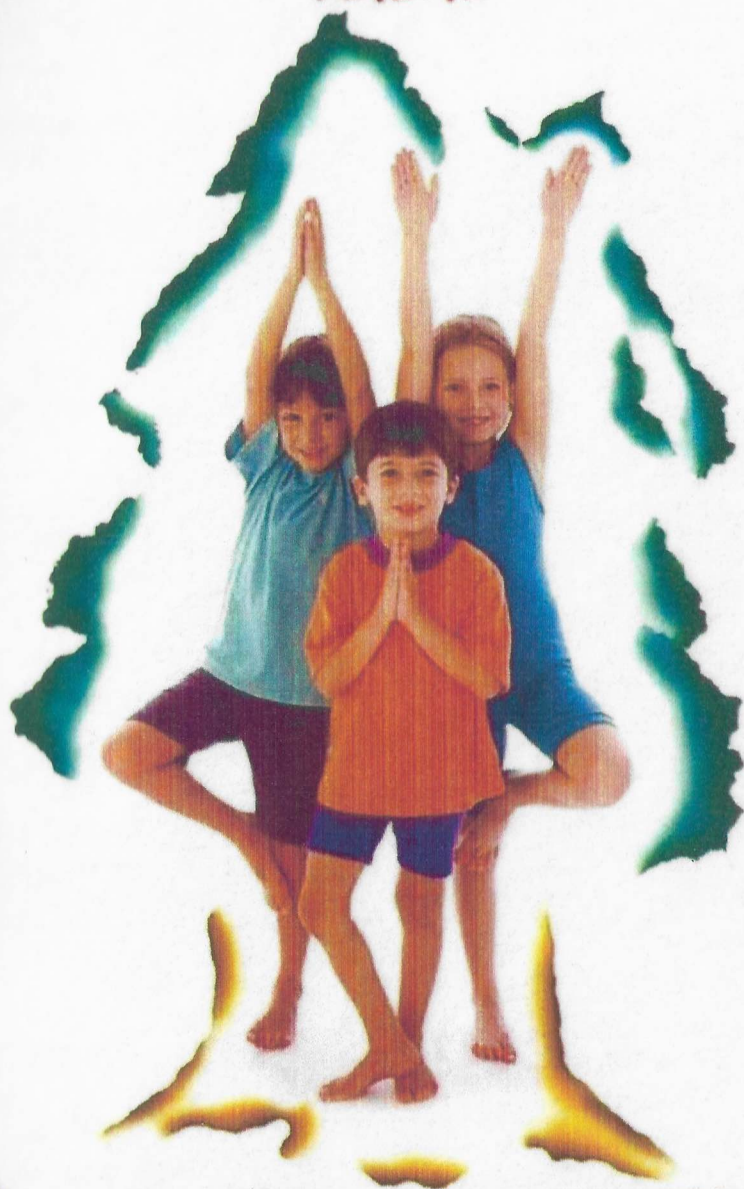


MONTAGNE

La tête, les épaules
Les hanches et les pieds
Tout est harmonie
Bien ancré
Je me grandis
Petite ou grande
Montagne je suis.

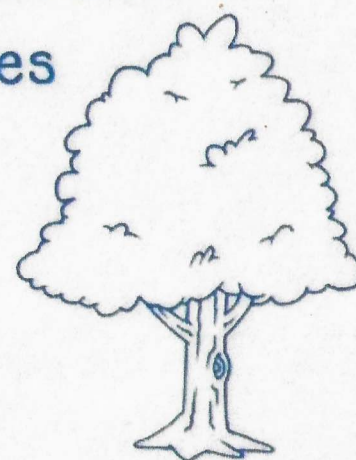


ARBRE



ARBRE

Quand je plante mes racines
Loin sous la terre
Pour pousser vers le ciel
Je me concentre bien fort
Sur mon tronc puissant
En équilibre sur une jambe
J'étire très haut
mes membres



ECUREUIL



ECUREUIL

Bien appuyé sur mes genoux
Je me repose
en regardant partout
Que de choses à ramasser
Et pour plus tard
à conserver.

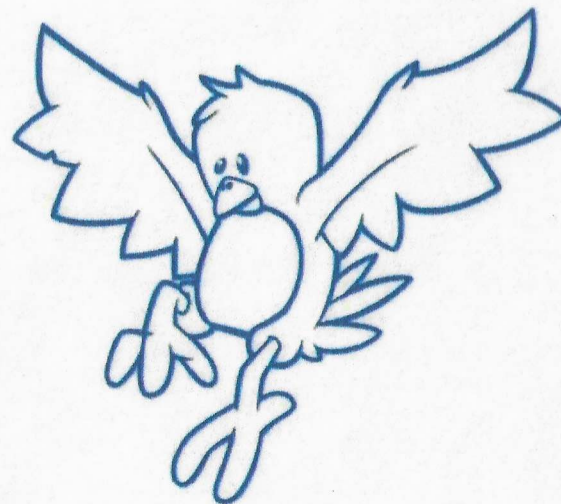


OISEAU



OISEAU

Sur mes orteils
Bien haut perché
J'ouvre mes ailes
Pour m'envoler



CASCADE

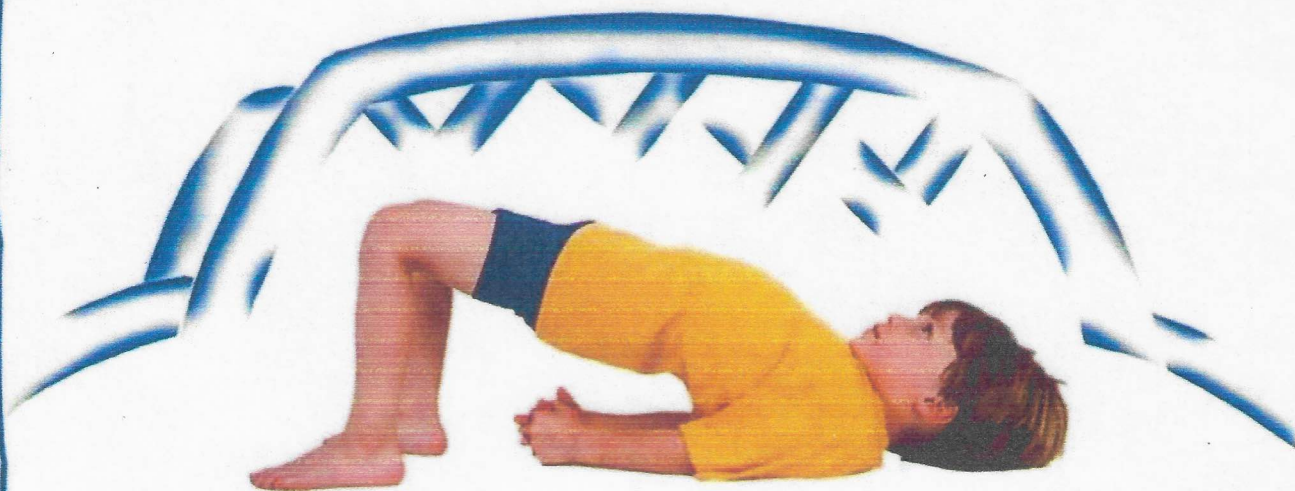


CASCADE

Du sommet de la montagne
Le ciel au bout des doigts
Je m'étire de haut en bas
L'eau coule en cascade
Comme c'est rigolo
De sentir couler l'eau.



PONT

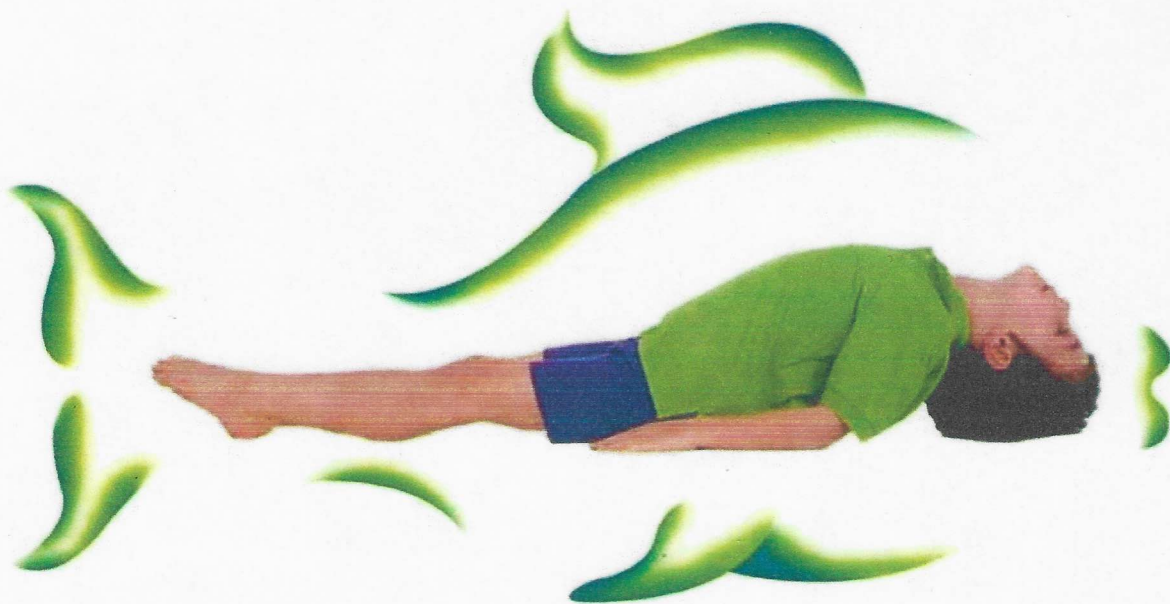


PONT

Le dos bien appuyé
Genoux pliés et pieds posés
Je pousse mes hanches
Très très haut
Mes mains se joignent sous mon corps
Et je me hisse encore plus fort
- vous avez vu ?



POISSON



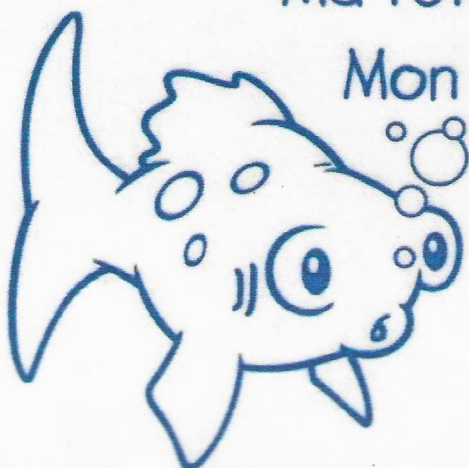
POISSON

Sur mes coudes, bien appuyé

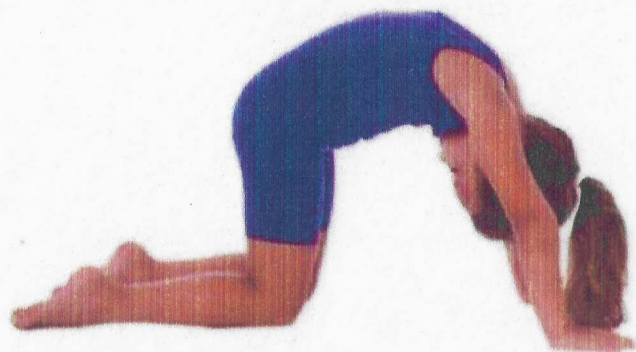
Mon dos est cambré

Ma tête touche la terre

Mon cœur est grand ouvert



CHAT

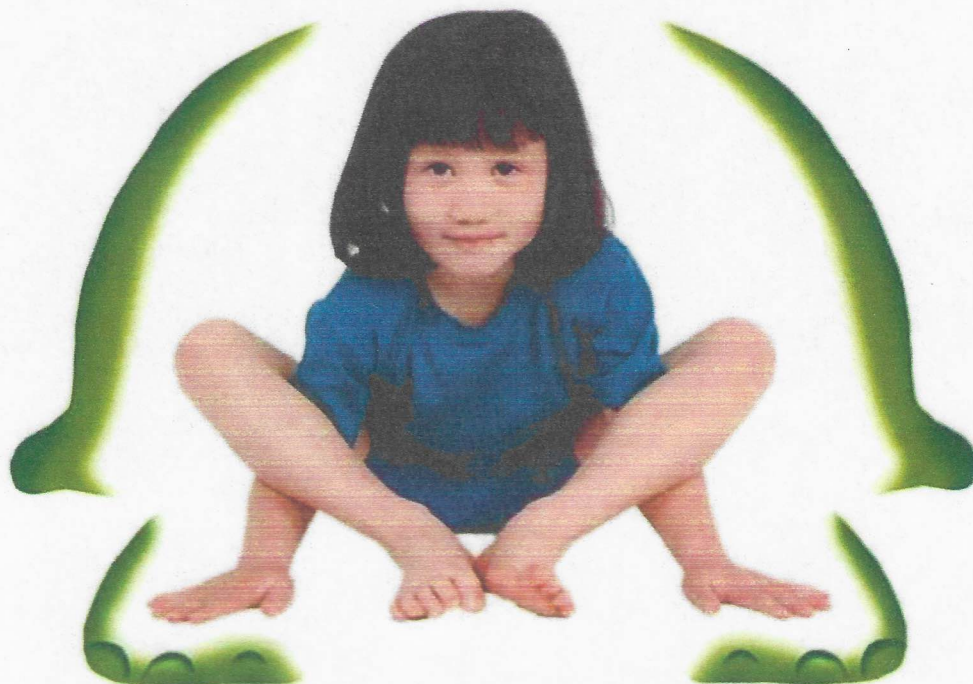


CHAT

A quatre pattes
Je m'arrondis
Je regarde mon nombril
Puis je me creuse
C'est pour mon dos
Une position délicieuse

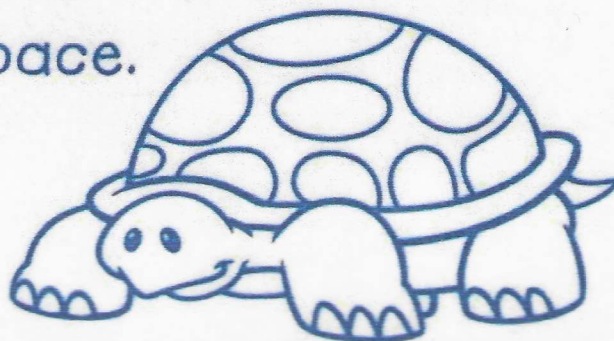


TORTUE



TORTUE

Je passe mes bras
Sous les genoux
Les mains plaquées au sol
Mon dos tout rond
Devient ma carapace.

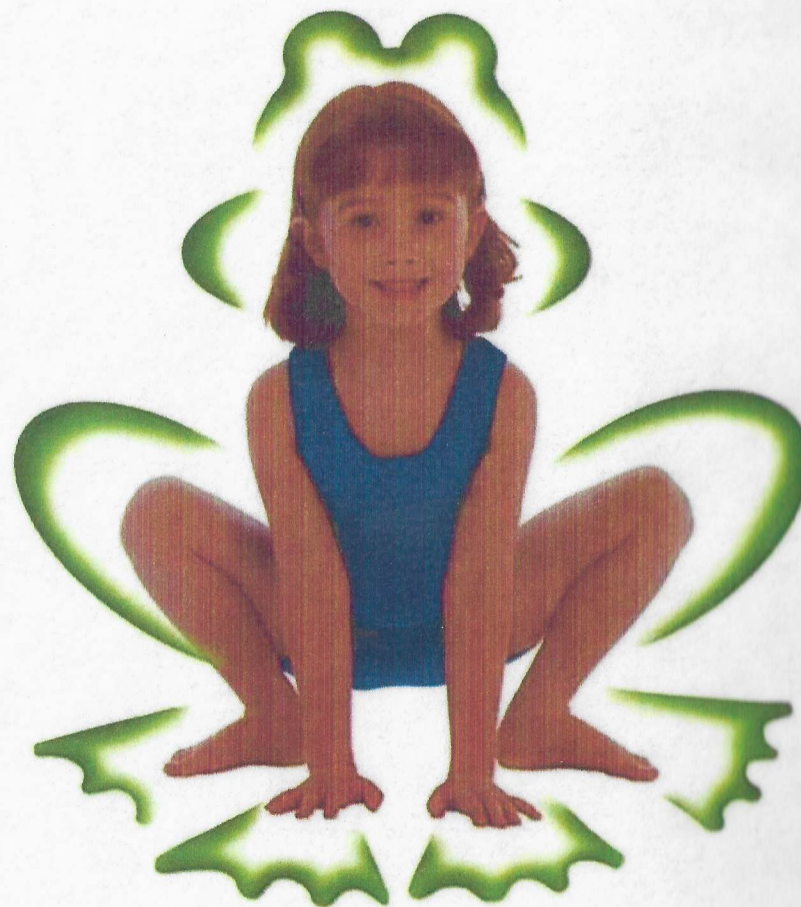


GRENOUILLE

Je suis une grenouille
Pour m'asseoir,
je m'accroupis
Je guette les mouches
Que je repère
Et, d'un coup
de langue express
Très vite la mouche disparaît

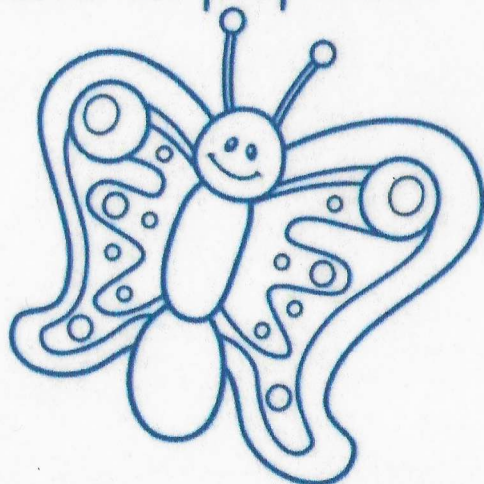


GRENOUILLE



PAPILLON

Quand mes plantes de pieds
se rejoignent
et mes jambes
forment un losange
J'écarte les coudes
Comme des ailes
Et je deviens un papillon



PAPILLON



FLEUR



FLEUR

Avec mes bras
je soutiens mes jambes
Les coudes coincés
sous les genoux
Penché en arrière

Je lève les pieds
Bien installé
sur mon derrière
Je me balance
d'avant en arrière.



COBRA



COBRA

En appui sur les mains

Je bombe le torse

Mon dos, je le fais onduler

Et mes épaules sont larges

Je montre ma force

Attention,

Je pourrais attaquer !

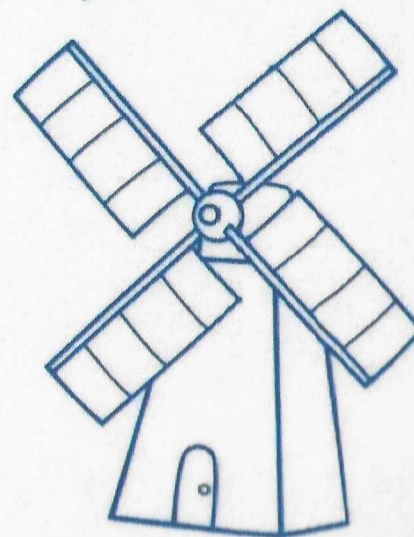


MOULIN



MOULIN

Sur mes jambes
Bien écartées
Je me tourne vers le sol
A tour de rôle
un bras descend
Pendant que l'autre s'envole



SOURIS



SOURIS

Tout arrondi
Menton rentré
Les yeux fermés
Je me fais tout petit
Me voici bien caché
Dans ma maison
Comme une souris

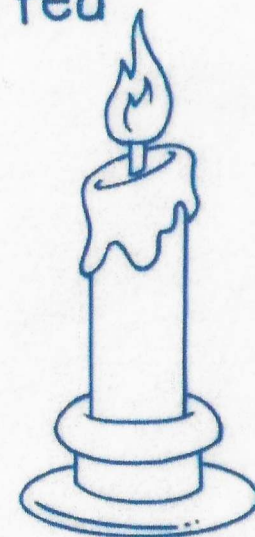


BOUGIE



BOUGIE

Je suis une bougie
Brûlante et brillante
En joignant mes paumes
Elles deviennent flamme
A chaque souffle
J'attise mon feu



LION



LION

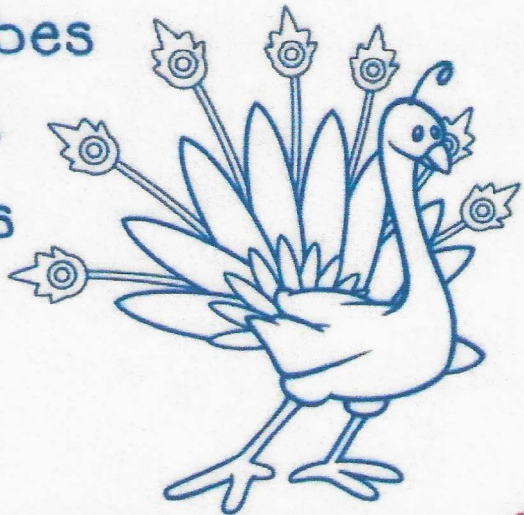
Je peux me cacher
Silencieux et immobile
Mais quand je m'accroupis
Prêt à bondir
Je rugis très fort
Pour que tout
le monde m'entende



PAON

Ma queue ouverte en grand écart
Mes couleurs éclatent de toutes parts

J'étire mes jambes
Et aussi mon dos
Pour vous dire à tous
Bonjour !



PAON

