

La gym des bisous

C'est un doudou caoutchouc
Tout doux et tout mou
Un petit bout de rien du tout
Élastique comme un p'tit matou !

C'est un bébé roudoudou
Qui aime bien les bisous ! *(bis)*

Oh, c'est la gym,
La gym des bisous ! *(bis)*



1. Levez la jambe de bébé vers l'épaule opposée, en soutenant ses fesses. De même avec l'autre jambe.



2. Écartez les bras de bébé et ramenez-les sur son cœur.



3. Levez les bras le long de la tête de bébé et ramenez-les.



Le yoga des papas

Cet étirement issu du yoga se pratique dès le troisième mois d'une manière progressive et douce. Il favorise le tonus musculaire et renforce le bassin et la colonne vertébrale. Les tentatives de bébé pour s'asseoir ou se mettre à quatre pattes en seront facilitées.