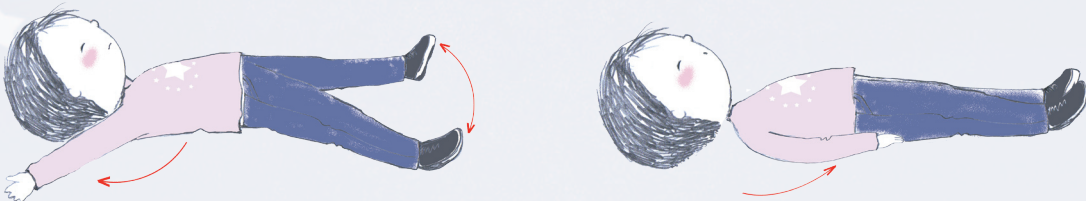
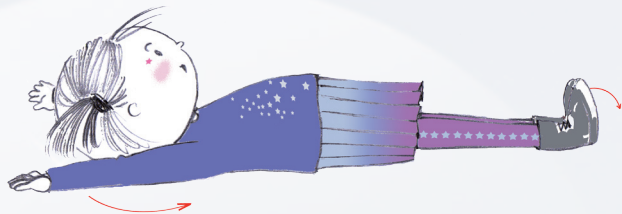


LA COUR ROYALE DE LA LUNE ET DES ÉTOILES

1. Julie et Noa sont allongés dans leur lit. Ils voient le ciel, la lune blanche et les étoiles apparaître à travers la grande fenêtre.
« Regarde comme la Lune est haute dans le ciel, dit Noa.
Et si nous allions la rejoindre ?
– Mais comment faire ? questionne Julie.
– Eh bien, traversons le ciel comme le font les étoiles ! »
Noa prend la position de l'étoile, les bras en croix et les jambes écartées. Il inspire doucement, puis il expire en ramenant les bras le long du corps et en serrant les jambes. Il fait cet enchaînement trois fois.



2. « C'est vrai, on a l'impression d'avancer. Regarde, fais comme moi pour aller encore plus vite ! » En inspirant, Julie amène ses deux bras tendus derrière la tête. Elle tire en arrière, tout en abaissant doucement la pointe de ses pieds vers l'avant. Elle fait cela trois fois.



3. Sans s'en apercevoir, Julie et Noa se retrouvent au milieu du ciel étoilé, et sont devenus lumineux comme des étoiles ! Mais la Lune est encore loin... C'est alors qu'une étoile filante vient à leur rencontre :
« Alors, les enfants, prêts à me suivre pour aller sur la Lune ? Faites comme moi, nous allons sauter d'étoiles en constellations lumineuses ! Commençons par rejoindre la compagnie des étoiles de la Grande Ourse. »



« Pour cela, allongez-vous sur le dos. Levez vos genoux, passez les bras en arrière en inspirant, puis ramenez-les le long du corps en soufflant. Faites ces mouvements trois fois ! »

