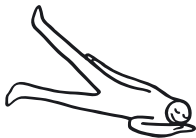


**YOGANG<sup>MC</sup>**

RÈGLES DU JEU - GAME RULES



---

**YOGANG™** EST UN JEU DE YOGA POUR LES ENFANTS...  
OU CEUX QUI DÉSIRENT LE RESTER :)

PARTAGEZ DE BEAUX MOMENTS AVEC VOS PROCHES  
EN FAISANT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UN  
CONTEXTE LUDIQUE TOUT EN DÉCOUVRANT NOS  
PERSONNAGES HORS DU COMMUN.

**YOGANG<sup>MC</sup>**

**YOGANG™** IS A YOGA GAME FOR KIDS... OR FOR  
THOSE WHO ARE KIDS AT HEART :)

SHARE QUALITY TIME WITH YOUR LOVED ONES BY  
PARTICIPATING IN FUN PHYSICAL ACTIVITY AND  
DISCOVERING OUR ONE-OF-A-KIND CHARACTERS.

---

## BUT DU JEU

LES JOUEURS DOIVENT EXERCER TOUTES LES POSES DE **YOGANG™**  
INSCRITES SUR LES CARTES QU'ILS ONT PIGÉES.

## COMMENT JOUER

1

DÉTERMINEZ LA DURÉE DE LA PARTIE EN CHOISSANT LE NOMBRE DE CARTES QUE VOUS VOULEZ JOUER.

### DURÉE APPROXIMATIVE

5 CARTES = 7 À 10 MINUTES  
10 CARTES = 15 À 20 MINUTES  
20 CARTES = 25 À 35 MINUTES  
30 CARTES = 35 À 50 MINUTES

2

ÉTENDEZ LES CARTES AU SOL DU CÔTÉ RECTO ET ASSEYEZ-VOUS EN CERCLE AUTOUR. LANCEZ LE DÉ – LE PREMIER QUI TOMBE SUR LA FACE **YOGANG™** COMMENCE LA PARTIE.

3

FAITES PASSER LE DÉ DANS LE SENS HORAIRE. CHAQUE JOUEUR DOIT FAIRE L'ACTION DEMANDÉE PAR LE DÉ (VOIR PAGE SUIVANTE). LA PARTIE SE TERMINE QUAND LES CARTES AU CENTRE SONT ÉPUISÉES.

4

VOUS POUVEZ JOUER À **YOGANG™** DE FAÇON COMPÉTITIVE OU DE FAÇON COLLECTIVE. (VOIR PAGE SUIVANTE)

5

UNE FOIS LA PARTIE TERMINÉE, INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT AU SOL ET FAITES UNE MINUTE DE RELAXATION EN SILENCE.

## JOUER DE FAÇON COMPÉTITIVE

GARDEZ LES CARTES QUE VOUS PIGEZ. UNE FOIS LA PARTIE TERMINÉE, COMPTEZ LES POINTS INSCRITS SUR CHACUNE DE VOS CARTES: CELUI QUI A LE PLUS DE POINTS GAGNE LA PARTIE.

## JOUER DE FAÇON COLLECTIVE

REMETTEZ LES CARTES PIGÉES AU CENTRE DU CERCLE EN FORMANT UNE PILE DISTINCTE DES CARTES NON PIGÉES. NE TENEZ PAS COMPTE DES POINTS INSCRITS SUR LES CARTES. TOUT LE MONDE GAGNE ENSEMBLE!

---

## LES FACES DU DÉ

---

### YOGANG

LE JOUEUR INVENTE UNE POSE QUE TOUT LE MONDE DOIT TENIR 10 SECONDES OU 5 RESPIRATIONS. LA POSE EST LIBRE, ELLE N'A PAS À ÊTRE ASSOCIÉE AU YOGA.



LES JOUEURS FONT UNE CHAÎNE D'ÉNERGIE DE LEUR CHOIX (EX: SE TENIR LA MAIN, FAIRE LE PETIT TRAIN, SE TOUCHER LES PIEDS, ETC.).



TOUS LES JOUEURS PRENNENT 5 GRANDES RESPIRATIONS.

# 123

LE JOUEUR PIGE UNE, DEUX OU TROIS CARTES. IL MONTRE LA POSE QUI S'Y TROUVE AUX AUTRES JOUEURS ET TOUS DOIVENT LA TENIR PENDANT 10 SECONDES OU 5 RESPIRATIONS POUR ENSUITE S'ASSEOIR ET RETROUVER LE SILENCE ENTRE CHAQUE POSES.

# LES CARTES DE JEU

FAITES LA POSE  
DE CHAQUE CÔTÉ

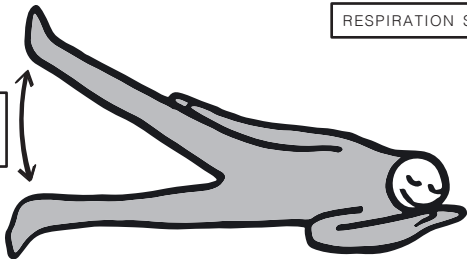
VALEUR DE LA CARTE EN POINTS  
(POUR JOUER DE FAÇON COMPÉTITIVE)

**Le ciseau**  
Scissor pose



RESPIRATION SUGGÉRÉE

MOUVEMENT  
À FAIRE



**Basile**

# LES RESPIRATIONS

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS DE RESPIRATIONS POUR VOUS INSPIRER. VOUS POUVEZ CONSULTER LES TUTORIELS AUDIO EN LIGNE SUR [WWW.YOGANG.CA](http://WWW.YOGANG.CA), SOUS L'ONGLET **RESPIRATIONS**. CES RESPIRATIONS SONT DES SUGGESTIONS, NOUS VOUS INVITONS À CRÉER VOS PROPRES RESPIRATIONS EN TOUT TEMPS :) )

## L'Océan



EXPIREZ EN FAISANT LE BRUIT CHH. VARIER LE CRESCENDO ET LE DECRESCENDO DU SON PRODUIT POUR IMITER LE BRUIT DES VAGUES.

## LE OM



LE SON O...MMMMMMMMM COMMENCE À VOIE HAUTE ET SE TERMINE LA BOUCHE FERMÉE, CE QUI PERMET DE CRÉER UNE VIBRATION APAISANTE ET HARMONIEUSE QUI NOUS AIDE À CONNECTER ET SENTIR NOTRE CORPS.

## LE SERPENT



EXPIREZ EN FAISANT LE SON TSSSSS, COMME UN SERPENT.

## LE NEZ



INSPIREZ ET EXPIREZ PAR LE NEZ, LA BOUCHE FERMÉE SI POSSIBLE. RESPIRATION NATURELLE ET CALME PAR LE NEZ.

## LE DRAGON



EXPIREZ PAR LE NEZ, LA BOUCHE FERMÉE ET AVEC FORCE. COMME LE DRAGON QUI SE PRÉPARE À CRACHER LE FEU, IL LAISSE ALLER LA PRESSION.

## LE SOUPIR



REMPISSEZ VOS POUMONS D'AIR ET EXPIREZ LA BOUCHE OUVERTE OU EN FAISANT UN SON, MÊME PRINCIPE QU'UN SOUPIR.

---

## LES POSES

---

**ROUGES** SONT DES POSES QUI DEMANDENT UN EFFORT MUSCULAIRE.

**BLEUES** SONT DES POSES DE RESSOURCEMENT INTÉRIEUR ET DE CALME.

**JAUNES** SONT DES POSES QUI ENTRAINENT LA SOUPLESSE.

**VERTES** SONT DES POSES ORIENTÉES SUR LA CONCENTRATION ET L'ÉQUILIBRE.

VISITEZ **WWW.YOGANG.CA** ET CLIQUEZ SUR L'ONGLET **POSES** POUR CONSULTER LES TUTORIELS DE CHAQUE POSE DU JEU.

IL EST RECOMMANDÉ DE NE PORTER AUCUN OBJET DU JEU À SA BOUCHE.

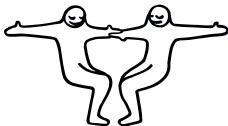
---

VOUS TROUVEREZ ÉGALEMENT SUR NOTRE SITE WEB D'AUTRES PRODUITS **YOGANG™** ET RENDEZ-VOUS SOUS L'ONGLET **ALLO** POUR NOUS FAIRE PART DE VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS.

---

# Bonne partie!





## OBJECT OF THE GAME

PLAYERS MUST COMPLETE EACH **YOGANG™** POSE ILLUSTRATED ON THE CARD THEY DRAW.

## HOW TO PLAY

1

DETERMINE HOW LONG YOU WANT TO PLAY THE GAME BY PICKING UP A CERTAIN NUMBER OF CARDS.

APPROXIMATE TIME
5 CARDS = 7 TO 10 MINUTES
10 CARDS = 15 TO 20 MINUTES
20 CARDS = 25 TO 35 MINUTES
30 CARDS = 35 TO 50 MINUTES

2

LAY THE CARDS OUT FACE-DOWN ON THE GROUND AND SIT IN A CIRCLE AROUND THEM. ROLL THE DI – THE FIRST PERSON TO ROLL **YOGANG™** STARTS THE GAME.

3

PASS THE DI AROUND CLOCKWISE. EACH PLAYER MUST COMPLETE THE ACTION THEY ROLL ON THE DI. THE GAME IS OVER WHEN THERE ARE NO CARDS LEFT IN THE CENTRE.

4

YOU CAN PLAY **YOGANG™** BOTH COMPETITIVELY AND COLLECTIVELY. (SEE THE NEXT PAGE)

5

ONCE THE GAME IS OVER, MAKE YOURSELF COMFORTABLE ON THE GROUND AND ENJOY SILENCE FOR A MINUTE.

## PLAY COMPETITIVELY

KEEP THE CARDS YOU PICK TO THE SIDE. ONCE THE GAME IS OVER, TALLY THE POINTS WRITTEN ON EACH CARD: THE PERSON WITH THE MOST POINTS WINS THE GAME.

## PLAY COLLECTIVELY

PUT THE CARDS YOU PICKED BACK INTO THE CENTRE OF THE CIRCLE, TAKING CARE TO MAKE A DISTINCT PILE WITH THE CARDS THAT HAVEN'T BEEN PICKED. PAY NO ATTENTION TO THE POINTS WRITTEN ON THE CARDS. EVERYONE WINS!

---

## THE SIDES OF THE DI

---

### YOGANG

CREATE A POSE THAT EVERYONE HOLDS FOR 10 SECONDS OR 5 BREATHS. THIS IS A FREE POSE THAT DOES NOT NEED TO BE CONNECTED TO YOGA.



PLAYERS FORM THE ENERGY CHAIN OF THEIR CHOICE (EX: HOLD HANDS, MAKE A TRAIN, GRAB EACH OTHER'S FEET, ETC.).



ALL PLAYERS TAKE 5 DEEP BREATHS.

# 123

PICK EITHER ONE, TWO OR THREE CARDS. SHOW THE OTHER PLAYERS YOUR CARDS AND EVERYONE HOLDS THE POSES FOR 10 SECONDS OR 5 BREATHS. SIT DOWN BETWEEN POSES AND COME BACK TO SILENCE BEFORE STARTING THE NEXT POSE.

# GAMES CARDS

HOLD THE POSE ON  
EACH SIDE

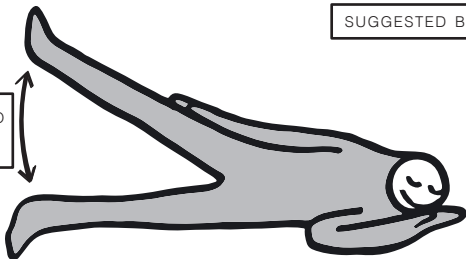
CARD'S POINT VALUE  
(TO PLAY COMPETITIVELY)

**Le ciseau**  
Scissor pose



SUGGESTED BREATHING

MOUVEMENT TO  
CARRY OUT



**Basile**

# BREATHINGS

GET INSPIRED WITH THESE BREATHING TECHNIQUE SUGGESTIONS. YOU CAN ALSO CONSULT OUR AUDIO TUTORIALS ONLINE AT [WWW.YOGANG.CA](http://WWW.YOGANG.CA), UNDER THE **BREATHING TAB**. THESE BREATHING TECHNIQUES ARE ONLY SUGGESTIONS, FEEL FREE TO CREATE YOUR OWN AT ANY TIME :)

## OCEAN BREATHING



BREATHE OUT, MAKING A CHHHHH SOUND. YOU CAN CHANGE THE SOUNDS'S CRESCENDO AND DECRESCENDO TO IMITATE THE SOUND OF WAVES.

## OM



THE OM SOUND STARTS HIGH AND ENDS WITH YOUR MOUTH CLOSED, WHICH CREATE A SOOTHING AND HARMONIOUS VIBRATION THAT HELPS US CONNECT WITH OUR BODY AND FEEL PRESENT WITHIN IT.



## SNAKE BREATHING

BREATHE OUT, MAKING A TSSSS SOUND, LIKE A SNAKE.



## NOSE BREATHING

INHALE AND EXHALE THROUGH YOUR NOSE, WITH YOUR MOUTH CLOSED IF POSSIBLE. KEEP BREATHING THROUGH YOUR NOSE NATURAL AND CALM.

## DRAGON BREATHING



BREATHE OUT THROUGH YOUR NOSE WITH FORCE, WHILE KEEPING YOUR MOUTH CLOSED (LIKE A DRAGON PREPARING TO SPIT FIRE), BEFORE RELEASING THE PRESSURE.



## SIGH

FILL YOUR LUNGS WITH AIR AND THEN BREATHE OUT THROUGH YOUR MOUTH OPEN OR MAKE A SIGHING SOUND.

---

## THE POSES

---

**RED POSES** REQUIRE MUSCULAR EFFORT.

**BLUE POSES** ARE CALM AND RESTFUL.

**YELLOW POSES** WORK YOUR FLEXIBILITY.

**GREEN POSES** REQUIRE FOCUS AND BALANCE.

VISIT **[WWW.YOGANG.CA](http://WWW.YOGANG.CA)** AND CLICK ON THE **POSES TAB** FOR TUTORIALS ON EACH POSE IN THE GAME.

IT IS RECOMMENDED THAT YOU DO NOT PUT ANY OBJECTS FROM THE GAME IN YOUR MOUTH.

---

YOU WILL ALSO FIND OTHER **YOGANG™** PRODUCTS ON OUR WEBSITE, AND YOU CAN LEAVE US COMMENTS AND SUGGESTIONS ABOUT THE GAME BY CLICKING ON THE HELLO TAB.

---

# Have fun!

