

# Le Voyage de Lumi, la Petite Étoile

Il était une fois, dans un coin secret du ciel, une petite étoile curieuse nommée **Lumi**. Un jour, elle décida de descendre sur Terre pour apporter de la lumière aux enfants qui avaient peur du noir. Mais pour voyager, Lumi devait suivre le sentier ancien des **Postures Magiques**.

## Première étape : La posture de la Montagne (Tadasana)

Lumi se planta bien droite sur une colline. « Je suis solide comme une montagne », dit-elle. Elle leva les bras vers le ciel. Son cœur se remplit de courage.

## Deuxième étape : La posture de l'Arbre (Vrikshasana)

Au bord d'un ruisseau, Lumi vit un chêne majestueux. Elle leva un pied contre sa jambe, joignit ses mains et s'équilibra. « Comme l'arbre, je suis calme et stable », chuchota-t-elle.

## Troisième étape : La posture du Guerrier (Virabhadrasana)

Face à une forêt sombre, Lumi se mit en grand pas, plia le genou, tendit les bras. « Je suis une guerrière de lumière ! », s'exclama-t-elle. La peur s'envola.

### **Quatrième étape : La posture du Cobra (Bhujangasana)**

Pour traverser une grotte magique, elle se coucha sur le ventre, poussa sur ses bras et leva la tête. « Je suis souple et forte comme le cobra », pensa Lumi.

 À chaque posture, Lumi brillait de plus en plus fort. Et quand elle arriva au village des enfants, elle était devenue une étoile de lumière vivante ! Les enfants n'eurent plus jamais peur du noir.

Et chaque soir, ils faisaient les mêmes postures pour faire briller leur propre lumière intérieure...