

# יום היוגה לילדים

שגרת יוגה של חמש דקות תרגול אסנות ביום בישיבה ובעמידה



1 נר



2 פרה



3 כלב



4 פלמינגו



5 עץ



6 נחש קוברה



7 סוס נדנדה



8 עכבר



9 בייגלה



10 אסנת לא עושים שום דבר

את שגרת האסנות מובילה טרזה פאוור, מומחית ליוגה עטורת שבחים, מחברת רבי-המכר של סדרת ABCs of Yoga for Kids ומייסדת יום היוגה לילדים. Little Mouse Adventures והנחיות כיצד לבצע כל אסנה וכדי להירשם ליום היוגה לילדים השנה, בקרו באתר [kidsyogaday.com/poses](http://kidsyogaday.com/poses). כמו תמיד, לפני שמחזילים כל סוג של חוכנית אימונים, מומלץ להתייעץ עם רופא

Translation by Lilach Cohen-Holden,  
Certified Translator & Kids Yoga  
Teacher [ShalOMaste Kids Yoga](http://ShalOMasteKidsYoga)



TERESA POWER