

יום היוגה לילדים

שגרת יוגה של חמש דקות ביום, תרגול אסנות בעמידה



1. מלכה



2. עפיפון



3. מפל



4. בובת סמרטוטים



5. תחנת רוח



6. תנוחת Y-Yoga



7. כסא



8. פלמינגו



9. עץ



10. תנוחת ישיבה קלאסית

את שגרת האסנות מובילה טרוזה 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. כמו תמיד, לפני שמתחילים כל סוג של תוכנית אימונים, מומלץ להתייעץ עם רופא

Translation by Lilach Cohen-Holden, Certified Translator & Kids Yoga Teacher ShalOMaste Kids Yoga



TERESA POWER