

DZIEŃ JOGI DLA DZIECI

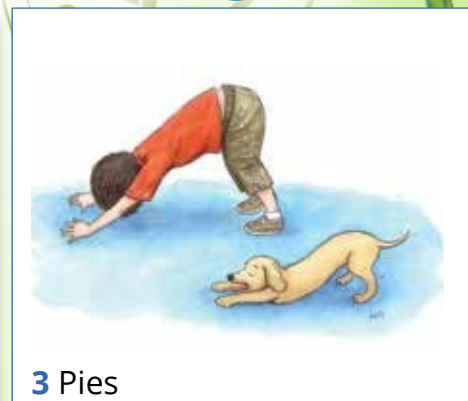
5-MINUTOWA SEKWENCJA Z POZYCJAMI  SIEDZĄCYMI I  STOJĄCYMI



1 Świeca



2 Krowa



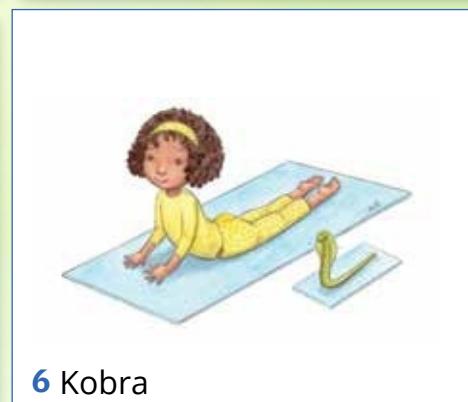
3 Pies



4 Flaming



5 Drzewo



6 Kobra



7 Koń na biegunach



8 Mysz



9 Precel



10 Pozycja nicnierobienia



Sekwencja została opracowana przez Teresę Power, uznaną jogową ekspertkę, bestsellerową autorkę książki ABC Jogi dla Dzieci i serii książek Przygody Małej Myszki oraz fundatorkę Dnia Jogi dla Dzieci. Aby zapoznać się z instrukcjami wykonania poszczególnych asan oraz zarejestrować się na tegoroczny Dzień Jogi dla Dzieci, odwiedź stronę kidsyogaday.com/poses.

Jak zawsze, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, dobrze jest skonsultować się z lekarzem.

Polish Translation: Agnieszka Wyrembak,
Skarby.jogi.dla.dzieci

TERESA  POWER