

DZIEŃ JOGI DLA DZIECI

5-MINUTOWA SEKWENCJA Z POZYCJAMI  STOJĄCYMI



1 Królowa



2 Latawiec



3 Wodospad



4 Szmaciana lalka



5 Młyn



6 Pozycja Y (od 1. litery angielskiego słowa joga)



7 Krzesło



8 Flaming



9 Drzewo



10 Pozycja łatwa



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