

Prekrasne vaje za razmiganje, raztezanje mišic, umiritev in vedrino duha. Pozdrav soncu lahko narediš zjutraj ali kadarkoli v dnevu in tvoje telo se bo prebudilo, zaživelo. Če vaje opravljaš redno, lahko čez čas opaziš skrivnostne spremembe. Nam jih boš zaupal/a?

UMIRITVENA JOGA ZA OTROKE



MOČ

Uporabi svojo moč, da ukrotiš valove.





PRIJAZNOST

Stegni se visoko in razširi prijaznost.





POGUM

Pogumno smučaj po strmini





PRIJATELJSTVO

Raztegni se kot pes, ki maha z repom.





PAMET

Bodi pametna sova, ki sedi na veji.



Pozdrav SONCU




1. izdih
2. vzdih
3. izdih
4. vdih
5. zadrži
6. izdih
7. vdih
8. izdih
9. vdih
10. izdih
11. vdih
12. izdih, vdih in nadaljuj z 1.

Pripombe dodal [1]: 2. vdih namesto vzdih