

# Joga w pozycji drzewa o poranku przy oknie



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06651



**kolorowankioli.pl**

K-06651 · Wiek 3-10 lat

# Joga w pozycji drzewa o poranku przy oknie

Jogę dobrze jest ćwiczyć rano, zaraz po przebudzeniu. Pozycja drzewa rozciąga ciało i pomaga się obudzić na cały dzień.

## Ciekawostka

Poranne ćwiczenia rozciągające pomagają rozruszać mięśnie po nocy. Dlatego wiele osób zaczyna dzień od jogi.

## Sugerowane kolory

Piżama jasnożółta, mata pomarańczowa, okno biało-szare, słoneczne promienie żółte.

## Wskazówka dla rodzica

*Zaproponuj kilka spokojnych pozycji jogi jako łagodny sposób na rozpoczęcie dnia.*



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·  
Przedszkolne · Wesela · Komunie