

Joga z matą



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-02993



kolorowankioli.pl

K-02993 · Wiek 3-10 lat

Joga z matą

Yoga to spokojne ćwiczenia z Indii. Łączy oddech, pozycje ciała (asany) i medytację. Pomaga być spokojniejszym i zdrowszym.

Ciekawostka

Yoga powstała w Indiach ponad 5 tysięcy lat temu. Najstarsze teksty o jodze to 'Yoga Sutry' Patandżalego z około 200 roku p.n.e. Współcześnie jogę praktykuje 300 milionów ludzi na świecie. W Polsce instruktorów jogi jest około 5000. Najpopularniejsza poza to 'pies z głową w dół' (Adho Mukha Svanasana). Joga dla dzieci jest świetną formą zabawy — pozy 'kotka', 'krówki', 'kobry' łatwo zapamiętać.

Sugerowane kolory

Strój sportowy szary lub fioletowy, mata zielona lub różowa, włosy w kucyk, kwiat lotosu różowy, słońce żółte na tle.

Wskazówka dla rodzica

Dla dzieci 4-12 lat. Pokazuje wartość spokoju i oddechu. Można razem zrobić 5-minutową sesję jogi dla dzieci — pozycje 'kotka' i 'krówki'.



<https://animatolka.pl>

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