

Instruktor jogi prowadzi ćwiczenia oddechowe



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-09733



kolorowankioli.pl

K-09733 · Wiek 3-10 lat

Instruktor jogi prowadzi ćwiczenia oddechowe

Instruktor jogi uczy, jak spokojnie oddychać, żeby się wyciszyć. Siedzi po turecku i pokazuje dzieciom, jak nabierać powietrze nosem.

Ciekawostka

Spokojny, głęboki oddech pomaga się uspokoić, gdy ktoś jest zdenerwowany. Joga uczy oddychać powoli i równo.

Sugerowane kolory

Strój instruktora niebieski, maty pomarańczowe, poduszki żółte, podłoga jasnobrązowa.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, że kilka spokojnych oddechów pomaga, gdy czuje złość albo strach.



<https://animatolka.pl>

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