

# Yoga ze swoim sprzętem



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-02993



**kolorowankioli.pl**

K-02993 · Wiek 3-10 lat

# Yoga ze swoim sprzętem

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