

OTROŠKA JOGA

Vsak dan naredi nekaj vaj otroške joge.

Vadi v tišini ali ob sproščujoči tihi glasbi.

Izvedi do 5 položajev, ki jih v seriji 3x ponoviš.

Vaje izvajaj počasi, brez sunkovitih gibov.

Noben položaj ne sme povzročiti bolečine in neprijetnih občutkov.

V končnem položaju vztrajaj najmanj 3 sekunde.

Z vsako ponovitvijo poskusi izboljšati predhodno izvedbo vaje.

K razgibavanju lahko povabiš tudi družinske člane.

