

# Jóga pro děti

Kostku rozstříhejte, slepte a máte hotovo!



**PLUH**

LEPIDLO



**STROM**

**KOBRA**



**VELBLOUD**



Každou polohu zaujímáme bez násilí, bez pocitů přílišného napětí nebo bolesti. Pohyby při cvičení jsou pomalé, plynulé, v souladu s dechem. Výdrž v poloze je u dětí nejvýše 5-10 s.



**TURECKÝ SED**



**LABUŤ**

