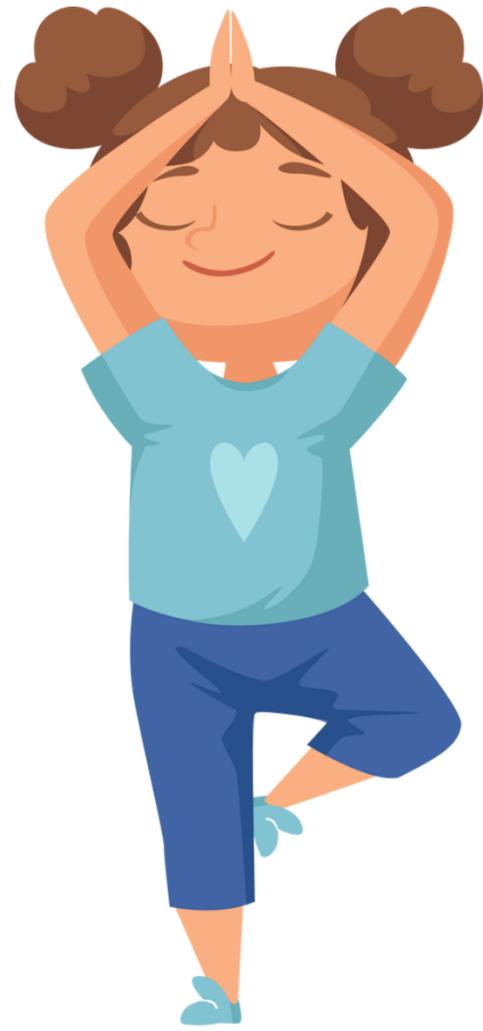




כרטיסיות יוגה



הורים יקרים,
מצורפים כרטיסי יוגה יחד עם מוזיקת רקע מרגיעה ליוגה (לחצו על הקישור למוסיקה).
פעילות חוויתית ומרגיעה שאתם יכולים לערוך יחד עם ילדכם יחד בבית .



עומדים ומרימים ידיים מעל הראש.
מרימים כף רגל אחת
ושמים אותה על הברך של הרגל השנייה.



אנחנו עץ



עומדים על ארבע.
שמים ברכיים וידיים על הרצפה.



אנחנו חתול



מרימים רגל אחת למעלה.
ופורסים את שתי הידיים לצדדים.

אנחנו ציפור

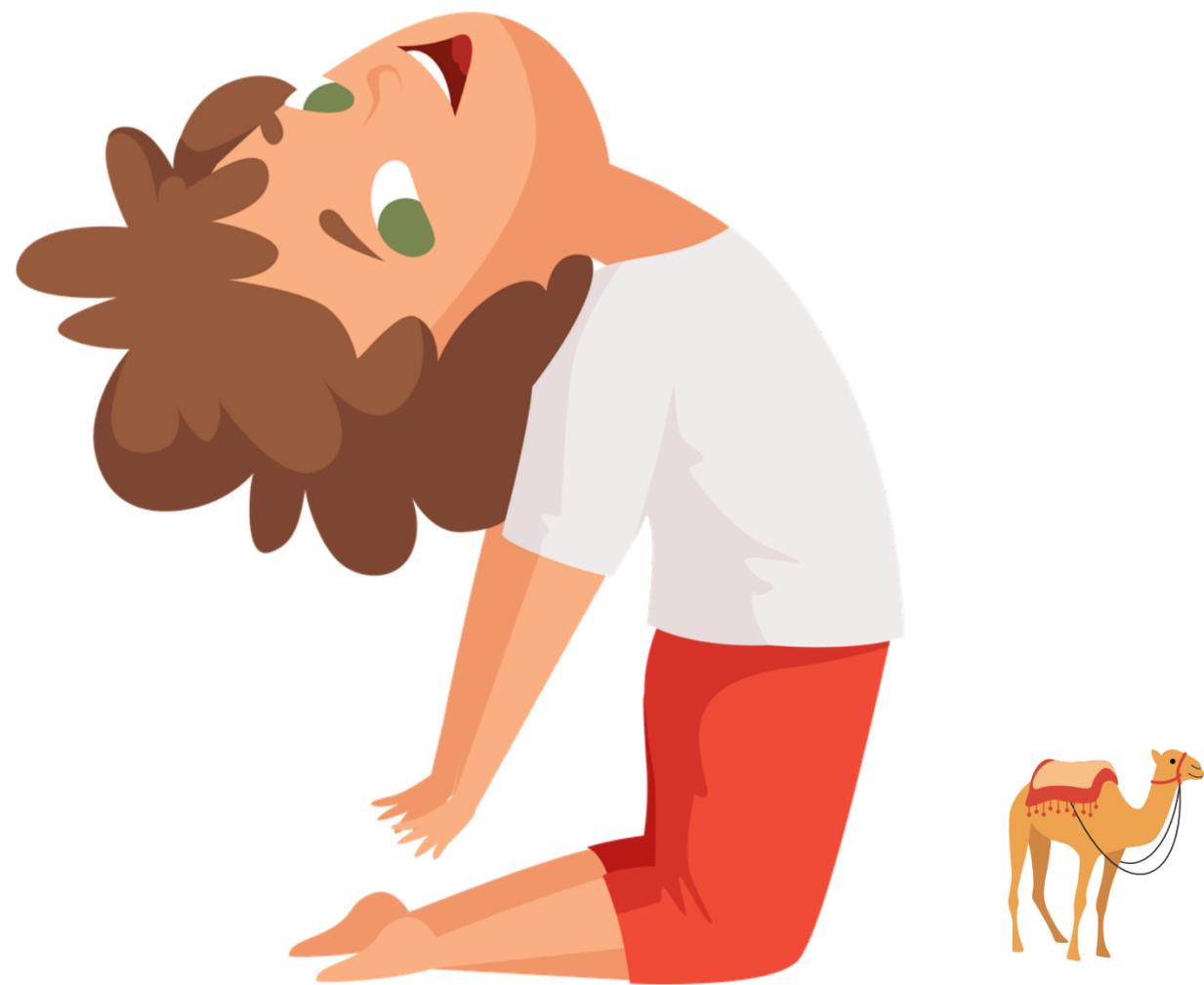




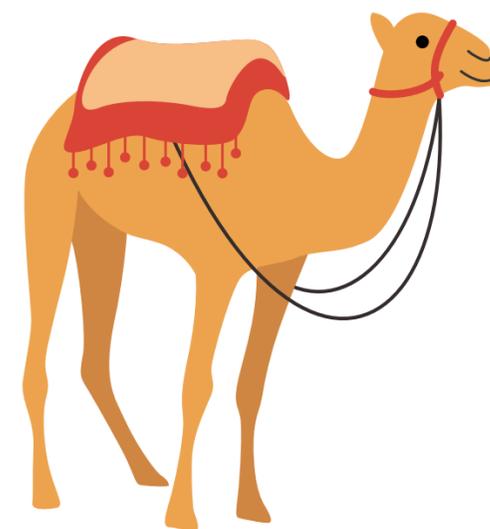
שוכבים על הבטן .
מניחים את הידיים על הרצפה .
מרימים את הכתפיים.



אנחנו נחש



עומדים על הברכיים.
מותחים את הידיים אחורה.
נוגעים בכפות הרגליים.



אנחנו **גמל**



ידיים על הרצפה.
ברכיים בעמידת שש.
מרימים את הישבן למעלה.
דוחפים את הגוף כלפי מעלה בעזרת הידיים
והרגליים.



אנחנו כלב



יושבים על הרצפה עם רגליים ישרות קדימה.
כפות הידיים מאחוריי הגוף.
דוחפים את הרצפה עם הידיים.
הבטן עולה למעלה.
הרגליים ישרות.

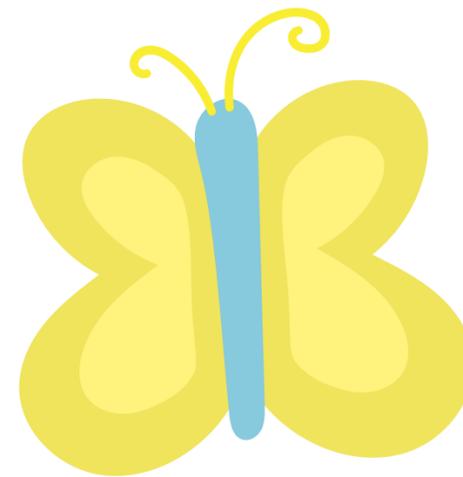


אנחנו מגלשה



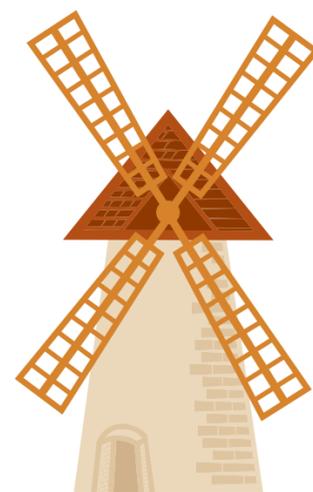
יושבים ומצמידים את כפות הרגליים אחת
לשנייה.
הברכיים נמצאות משני צידי הגוף.

אנחנו פרפר





עומדים עם הרגליים פתוחות.
הידיים נפתחות לצדדים כמו כנפיים.
מסובבים את הגוף לצד אחד.
יד אחת יורדת למטה ונוגעת ברגל.
היד השנייה עולה למעלה לשמיים.



אנחנו טחנת רוח



יושבים על הרצפה.
מרימים את הרגלים למעלה.
מרימים את הידיים למעלה.

אנחנו סירה





יושבים על הרצפה.
מניחים רגל אחת קדימה כפופה.
מניחים רגל שנייה ישרה - אחורה.
אנחנו יונה





שוכבים על הגב.
מרימים רגליים למעלה.
יד מונחות על הרצפה.



אנחנו נר



יושבים על הרצפה.
משלבים רגליים.
יושבים זקוף.
ידיים על הברכיים.
עוצמים את העיניים.

אנחנו פרח (לוטוס)