

JOOGAKAMUJEN VINKIT LAPSELLE

Joogassa on tärkeä muistaa nämä asiat:

- Jokainen osaa joogata - harjoituksia ei voi tehdä oikein tai väärin.
- On kivaa, kun saa oman paikan. Pysythän omalla paikallasi ja annat kaverille joogarauhan.
- Saa olla hiljaa. Oman kehomielen viestit kuulee parhaiten, kun on hiljaista.
- Joogan ei kuulu sattua. Jos tunnet kipua, pidä tauko ja kerro aikuiselle.
- Saa tuntea: saa olla kivaa ja saa olla tylsää ja kaikkea siltä väliltä.
- Saa vain olla - ei tarvitse olla tai tehdä tietyllä tavalla.

HUIPPUA, KUN HARJOITTELET KANSSAMME!

