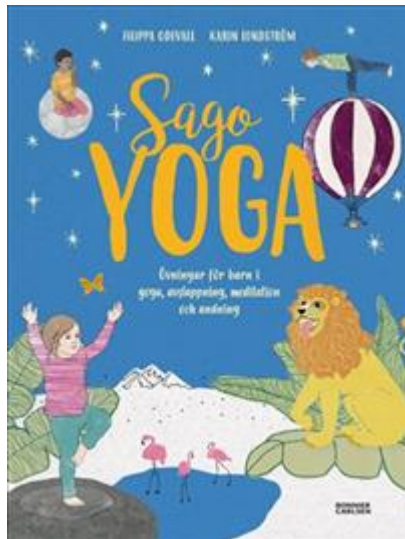


Sagoyoga : övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation



Författare: Filippa Odevall

Antal sidor: 53

Förlag: Bonnier Carlsen

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Lek och må bra med yoga! Andas som ett lejon, balansera som en surfare och bli smidig som en kobra! Sagoyoga innehåller fem berättelser som på ett lekfullt sätt introducerar barn till yoga. Genom att kliva in i sagans värld och härma allt från flygplan till fjärilar tränas styrka, smidighet och balans. Förutom den mer fysiska yogan finns här också sagor med övningar för att träna avslappning, andning och enkel meditation. Det här är en bok för såväl nybörjare som erfarna yogautövare som vill hitta ett roligt och tillgängligt sätt att introducera yoga till sina barn. Förutom sagorna finns fakta om yoga och utförliga beskrivningar och illustrationer av en mängd yogapositioner. Med boken som hjälpmedel går det alltså utmärkt att släppa loss fantasin och hitta på egna yogasagor. Och kom ihåg – i sagoyogans värld finns inget rätt eller fel. Boken innehåller fem sagor: Djungeläventyr (fysisk yoga), Luftballongfärden (fysisk yoga), Djuren på bondgården (andning), Tågresa genom kroppen (avslappning), Lugnet i universum (meditation). Sagoyoga innehåller dessutom fakta om yoga, andning, avslappning och meditation, flera övningar och detaljerade illustrationer som steg-för-steg visar hur yogapositionerna går till.