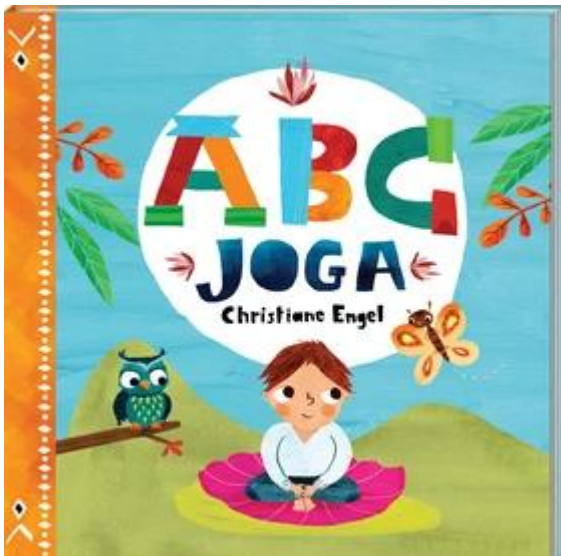




<https://smartbooks.pl> 603820300 sklep@smartbooks.pl



ABC Joga

Nr katalogowy: 9788365793751

Kod EAN: 9788365793751

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

29,99 PLN

Opis produktu

ABC Joga - ćwiczenia dla dzieci! Książka dostępna od 17.05.

Ćwiczymy jogę inspirując się naturą! Zapraszamy do wspaniałej zabawy, która aktywizuje, rozwesela oraz łączy małych i dużych! Ta interaktywna książka zapoznaje dzieci z naturą i podstawami jogi, wspierając ich zdrowie i dobre samopoczucie.

Zabawne i łatwe do zapamiętania wierszyki wyjaśniają każde ćwiczenie, a urocze obrazki prezentują pozycje wykonywane przez dzieci. Pozycje jogi pochodzą z obserwacji przyrody dlatego dzieci poznają zwierzęta przedstawione w książce, a ćwicząc naśladują je - rozciągają się jak kot, pełzają jak krokodyl, czy skaczą jak konik polny!

Słowo „joga” oznacza jedność, gdyż łączy ona ciało, umysł i duchowość. Regularnie ćwicząc jogę, dzieci nabierają siły, rozwijają elastyczność i zręczność. Joga pomaga im się skupić i wyciszyć. Dzięki ćwiczeniom rozładują swoją energię i lepiej radzą sobie z emocjami. W książce znajduje się 26 uproszczonych pozycji jogi, takich jak „pies” (pozycja psa z głową w dół), „hipopotam” (pozycja dziecka) czy „tygrys” (pozycja kota). Na końcu umieszczone jest ilustrowane zestawienie ćwiczeń jogi wraz z ich nazwami.

Joga to silne mięśnie, jasny umysł, spokój ducha i świetna zabawa!

„ABC Joga” to książka z serii „ABC” promującej zdrowy styl życia, integrację, akceptację i wartości, dzięki którym twoje dziecko doskonale się rozwija zachowując emocjonalną równowagę i świetne samopoczucie!