**ÇOCUK YOGASI DERSİ OCAK AYI BÜLTEN İÇERİĞİ**

 **1.HAFTA**

|  |
| --- |
| **2-3 Ocak Haftası**Kar Tatiline Çıkalım! Yoga Etkinliğimizde dağ,ağaç,kaya,sandalye,çocuk,kartal vb. temel asanalar ile dramayı buluşturuyoruz.Çember Yogası Etkinliğimizde oyun çemberleri ve temel yoga asanalarını uyguluyoruz.Denge Tahtası üzerinde denge egzersizleri yapıyoruz.Gevşeme & Rahatlama Egzersizleriyle beden ve nefes farkındalığımızı arttırıyoruz. |

 **2. HAFTA**

|  |
| --- |
| **6-10 Ocak Haftası**Eşini Bul Yoga Etkinliğimizde yogayı hafıza oyunuyla birleştiriyoruz.Nefes Egzersizleri yapıyoruz.Sırada eğlenceli ve eğitsel bir oyun var: Yumurtalar Kırılmasın isimli Yoga Oyunu bizi bekliyor!Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri yapıyor ve ardından Müzik Eşliğinde Mandala Boyama etkinliği -gerçekleştiriyoruz. |

 **3. HAFTA**

|  |
| --- |
| **13-17 Ocak Haftası**Müzikli Yoga Etkinliğinde temel duruş ve asanalarını çok sevilen sandalye kapmaca oyunuyla birleştiriyoruz.Yoga Parkurundan Geçelim isimli yoga etkinliğimizde yoga pozları ve görevleriyle dolu bir parkuru tamamlıyoruz.Rengarenk Balonlar isimli eğlenceli bir nefes egzersizi gerçekleştiriyoruz.**Uğurböceği Ugi Yoga Öğreniyor !**isimli hikayeyi dinliyoruz; hikayede adı geçen yoga pozlarını uyguluyoruz ve ardından gevşeme pozunda hikayeyi resmetme çalışması yapıyoruz. |