**ÇOCUK YOGASI DERSİ ŞUBAT AYI BÜLTEN İÇERİĞİ**

**1.HAFTA**

|  |
| --- |
| **3-7 Şubat Haftası**  “Heykeltraş Yogi” Etkinliğimizde yoga ve yaratıcı dramayı buluşturuyoruz.  Eşli Arı Nefesi Oyununda temel duruş ve asanalar ile nefes egzersizlerini birlikte gerçekleştiriyoruz.  Müzik eşliğinde “Yogi Dalgası” yapıyoruz. Müzik durduğunda dengede duran kazanıyor!  “Bedenimi Seviyorum” isimli meditasyon çalışmasında beden ve nefes farkındalığımızı arttırıyoruz. |

**2. HAFTA**

|  |
| --- |
| **10-14 Şubat Haftası**  “Yoginin Peşinde” isimli yoga etkinliğimizdeöğrendiğimiz temel asanaları uyguluyoruz.  Sırada eğlenceli ve eğitsel bir oyun var: “Saatim Çaldı Tik Tak” Yoga Oyunu bizi bekliyor!  “Kayıp Koala Nerede?” isimli yoga etkinliğimizde ağaca sarılan koalapozunu öğreniyoruz ve çalışıyoruz. Bakalım Kayıp Koalayı kim bulacak?  Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri ve Müzik Eşliğinde Meditasyon yapıyoruz. |

**3. HAFTA**

|  |
| --- |
| **17-21 Şubat Haftası**  “Zıp Zıp Yogiler” etkinliğinde şimdiye kadar öğrendiğimiz temel asanaları eğlenceli bir oyunla tekrar ediyoruz.  Denge çalışmaları ve eşli yoga egzersizleri yapıyoruz.  “Nefes Nefese” isimli eğlenceli bir nefes farkındalık etkinliği gerçekleştiriyoruz.  Gevşeme & Rahatlama Egzersizleriyle beden ve nefes farkındalığımızı arttırıyoruz. |

**4. HAFTA**

|  |
| --- |
| **24-28 Şubat Haftası**  “Arkadaşım Aslan” isimli Yoga Oyununda dağ, ağaç, kartal, kaya,aslan vb. asanalar ile dramayı buluşturuyoruz.  Esneme-Germe-Dikkat & Koordinasyon Amaçlı Yoga Oyunları oynuyoruz.  Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri ile Doğadaki Sesler Eşliğinde Meditasyon yapıyoruz. |