**ÇOCUK YOGASI DERSİ MART AYI BÜLTEN İÇERİĞİ**

 **1.HAFTA**

|  |
| --- |
| **3-7 Mart 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. |

 **2. HAFTA**

|  |
| --- |
| **10-14 Mart Haftası**Sırada eğlenceli ve eğitsel bir oyun var: “Saatim Çaldı Tik Tak” Yoga Oyunu bizi bekliyor!Eşli Yoga egzersizleri yapıyoruz.Ressam Yogiler Yoga Oyununda öğrendiğimiz pozları eğlenerek uyguluyoruz.Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri ve Müzik Eşliğinde Meditasyon yapıyoruz. |

 **3. HAFTA**

|  |
| --- |
| **17-21 Mart Haftası**Çocuk Yogasının temeli olan Denge ve Koordinasyon egzersizleriyle haftaya başlıyoruz.Yoga Kartlarıyla Hikaye Oluşturma Etkinliği yapıyoruz. Hem öğreniyor; hem eğleniyoruz.Canım Arkadaşım,Gel Sarılalım! İsimli Yoga Oyunumuzu oynuyoruz. Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri ile Mandala Boyama Etkinliği yapıyoruz. |

 **4.HAFTA**

|  |
| --- |
| **24-28 Mart Haftası**Çocuk Yogası temel duruş ve pozlarının eşli şekilde ve doğru nefes teknikleriyle uygulanmasına yönelik egzersizler yapıyoruz.Çemberimde Yoga Var! Etkinliğini gerçekleştiriyoruz. Heyecan ve eğlence bizi bekliyor.Nefes Farkındalık ve Ritim Kontrol Egzersizleri yapıyoruz.Zıpır ile Tıpır Ormanda isimli Yoga Hikayesini dinliyor; yoga pozlarımızla onlara eşlik ediyoruz |