**ÇOCUK YOGASI DERSİ NİSAN AYI BÜLTEN İÇERİĞİ**

|  |
| --- |
| **7-11 Nisan Haftası**  Maceraperest Yogiler Etkinliğimizde çocuk yogası temel asanalarını çalışıyoruz.  Eşli Yoga egzersizlerinde temel duruş ve asanalar ile nefes egzersizlerini birlikte uyguluyoruz.  Gevşeme & Rahatlama Egzersizleriyle beden ve nefes farkındalığımızı arttırıyoruz. |

|  |
| --- |
| **14-18 Nisan Haftası**  Minik Tavşan Yogası Etkinliğimizde yoga yapan sevimli bir tavşanı taklit ediyoruz.  Sırada eğlenceli ve eğitsel bir oyun var: Yoga Çarkı isimli Yoga Oyunu bizi bekliyor!  Denge Çalışmaları ve Eşli Yoga Egzersizleri gerçekleştiriyoruz.  Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri ve Müzik Eşliğinde Meditasyon yapıyoruz. |

|  |
| --- |
| **21-30 Nisan Haftası**  23 Nisan temalı Benim Bayramım,Benim Yogam! isimli özgün bir yoga etkinliği gerçekleştiriyoruz.  Denge ve koordinasyonumuzu geliştirmeye yönelik egzersizler yapıyoruz.  Şavasana (Derin Gevşeme)Egzersizleri ile Doğadaki Sesler Eşliğinde Meditasyon yapıyoruz.  Renkli Toplar Yoga Parkuru isimli oyun etkinliğimizi gerçekleştiriyoruz.  Zürafa Zuzu Yoga Öğreniyor! İsimli hikayeyi dinliyoruz ve yoga pozlarıyla eşlik ediyoruz. |