

פעילות יוגה להורים וילדים

הוראות

לפניכם קלפי יוגה.

בכל קלף מופיע תרגיל תנועתי אחר שמעודד תנועה, שיווי משקל, יציבה, מיקוד ונשימה.

על המשתתפים לבחור קלף ולבצע את התנועה במדויק את המשחק אפשר לשחק בקבוצה או לבד.

משימת אתגר

אחרי שמכירים את כל הקלפים, כל משתתף בתורו מבצע תנועה, וחבריו למשחק צריכים לנחש באיזה קלף מדובר.

תהנו 😊

מקור התמונות הוא מהקישור המצורף: <https://wheelofnames.com/view/8kr-6nz> /



הר



קוברה



צב



פרפר





פרח



צפרדע



תינוק שמח



עץ





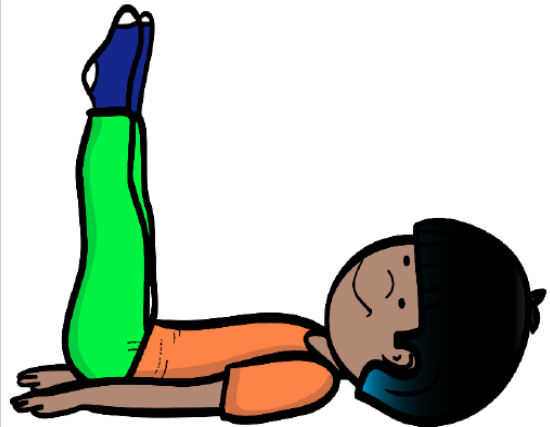
סירה



יונה



סוס



רגליים על
הקיר



בת הים



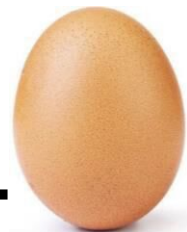
דבורה



שולחן

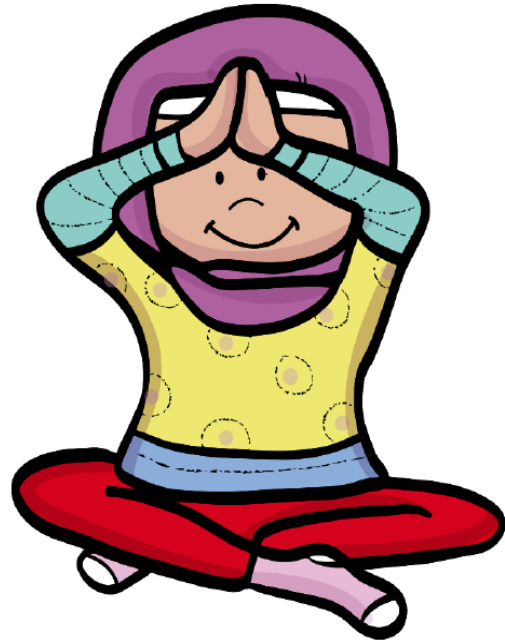


ביצה





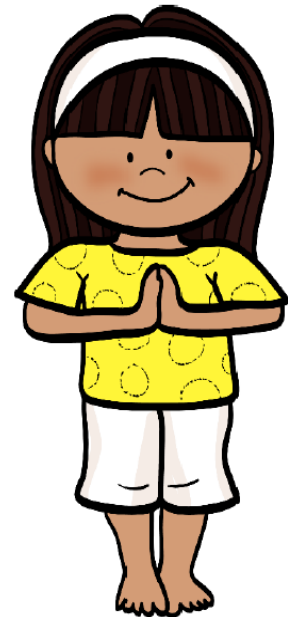
נר



אום מ



כלב מתבונן מעלה



נמסטה ט



פיצה



ל תחנת רוח



מטוס



קשת





כיסא



תנוחת ילד SE



גשר



חתול



