

Kinderyoga "Ode aan de zee"

De Yogahoudingen dans, kan je voor of naar aanleiding van het filmpje Kinderyoga "Ode aan de zee", aanbieden of doen met jou kind(eren).

Link naar het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=85y1fnmSOMg&t=30s>

Kijk naar het filmpje en doe mee!

Doelstelling van de activiteiten: Plezier hebben, bewegen, ontspannen, yogahoudingen oefenen, leren over de zee.

"Yogahoudingen dans"

Benodigheden:

- 12 Yogakaarten met yoga houdingen (In dit bestand te vinden)
- Printer
- Plakband om de kaarten vast te plakken op de grond
- Muziek
- Muziekspeler

Deze activiteit is hetzelfde als stoelendans alleen dan met yogakaarten. Print de yogakaarten met de houdingen uit en plak of leg ze op de vloer. Jou kind of kinderen lopen of dansen over de houdingen heen terwijl de muziek speelt. Als de muziek stopt, moeten ze de houding maken waar ze op staan. Je kan ervoor kiezen om de houdingen, die gemaakt zijn weg te halen voordat je de muziek start voor de volgende ronde. Je kan ze ook laten liggen en de activiteit zo lang als mogelijk doen.

Andere activiteiten met een zee/strand thema:

- * Voorlezen van het boek "De mooiste vis van de zee" van Marcus Pfister
- * Zandkoekjes bakken
- * Krabben knutselen



Veel plezier en veel liefs,

Elina | Yogalina

www.yogalina.nl | info@yogalina.nl

"De Dolfijn"



"Diepzee duiker"



"Het bruggetje"



"Op het strand"



"De zeehond"



"Als een zeeslak in zijn huis"



"De zee slang"



Yogalina
lessen & workshops

"De zee ster"

"Zonnebaden"



Yogalina
lessen & workshops

"De surfer"



"De vuurtoren"



"Vis houding"

