



Obsah

Dětská jóga	5
Podmínky pro cvičení	6
Přínos dětské jógy	6
Struktura lekce – cvičení s prvky dětské jógy	7
Poznámky z praxe	8
Lekce 1.: Naše země	11
Lekce 2.: Kouzelné polodrahokamy	14
Lekce 3.: Kočí Egypt	16
Lekce 4.: Vlaštovka	19
Lekce 5.: Keltská Clíodhna	22
Lekce 6.: Noční zahrada	24
Lekce 7.: Ledové království	26
Lekce 8.: Andělé	29
Lekce 9.: Sněhová vločka	31
Lekce 10.: Vůně Vánoc	33
Lekce 11.: Vánoční přání	36
Lekce 12.: Polární záře	38
Lekce 13.: Domeček pro skřítky	40
Lekce 14.: Holubí pošta	42
Lekce 15.: Stroj času	45
Lekce 16.: Noční obloha	48
Lekce 17.: Včelí království	50

Lekce 18.: Japonský Ryújin	52
Lekce 19.: Indiáni	54
Lekce 20.: Atlantida	57
Lekce 21.: Popletená pohádka	59
Lekce 22.: Kouzelné sluchátko	61
Lekce 23.: Oáza v poušti	64
Lekce 24.: Cesta na ostrov	67
Lekce 25.: Země ledu – Arktida	69
Lekce 26.: Čokoládové městečko	71
Lekce 27.: Školní výlet	74
Lekce 28.: Cesta do budoucnosti	76
Lekce 29.: Čtvero ročních období	79
Lekce 30.: Mořský svět	81
Lekce 31.: V trávě	83
Lekce 32.: Čarodějnice	86
Lekce 33.: Dešťová kapka	88
Lekce 34.: Výprava na hrad	91
Lekce 35.: Cesta do vesmíru	94
Lekce 36.: Na táboře	97
Lekce 37.: Tvoříme	99
Lekce 38.: Piráti	102
Soubor jógových pozic	104
Pozdrav slunci	144
Zdroje	146