

Obsah

Úvod pro rodiče a lektory	7
Úvod pro děti	9



VÍTÁME SE s jógou

Vítací	10
Pravidla cvičení	11
Ponožky	12
Ponožkovaná	12
Počasí	13
Cvičíme s kočičkou	14
Kočíčí oči	15
Zajíček	16



Cvičíme na podzim

Ježek Bodlinka	17
Ježkova masáž	18
Hrajeme si s kaštánkem	19
Kaštánková masáž	20
Vítr	21
Skřítek Podzimníček	22
Zvířátka se chystají k zimnímu spánku	23



Cvičíme v zimě

Anděl, Mikuláš a čert	24
Andělské peří	25
Ahoj zimo!	26
Vločka	27
Pečeme cukroví	28
Zdobení perníčků	29
Stopy ve sněhu	30
Srdíčko	31



Cvičíme na jaře

Pozdrav sluníčku	32
Jarní deštík	33
Kapky deště	34

Vyrostla nám kytička	35
Stromy	36
Stoletý strom	37
Postavíme mraveniště	38
Mraveneček	39



Cvičíme v létě

Letadlo	40
Lod'ka	41
U moře	42
Pozor, žralok!	43
Auto	44
Vláček	45
Lanovka	46
Hurá, prázdniny!	47



HRAJEME SI s jógou

V zoo	48
Vyrob si svou vlastní jóga kostku	50
Obrázky jógových pozic	51
Vlastní jógová sestava	52
Hra s jógovou kostkou	52
Klaun	54
Princezna	55



LOUČÍME SE s jógou

Princezna na hrášku	56
Medvídek	57
Odpočinková	58
Měsíček	59
Odpočinek pro tělo	60
Na rozloučenou	61
Óm	62