



โยคะเด็กปฐมวัย

สำหรับผู้ปกครองและคุณครู



ก่อนการฝึกโยคะ

สอนให้หายใจได้ถูกต้อง
และการทำสมาธิอย่างง่ายๆ



ทำอบอุ่นร่างกาย

ท่ารูปเลขแปด ท่าหมุนไหล่
ท่าหน้าปีก ท่าผีเสื้อ
ท่าหมุนข้อเท้า ท่าม้าโยก
ท่าบิดแมว

ทำโยคะ

ท่าธนู ท่าสะพานโค้ง
ท่างูเห่า ท่าหิ้งวัว
ท่าหนึ่งญี่ปุ่น ท่าสิงโต
ท่าศพอาสนะ

ประโยชน์

เสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ
สติปัญญา อารมณ์และสังคม

