

# POCIĄG Z JOGĄ



Twoje dziecko będzie mogło dołączyć do pociągu, a ty będziesz mógł ćwiczyć bez ograniczeń!  
Zobacz nasze sposoby gry... i wymyśl też swoje!



Mieszaj i łącz – każda z części pasuje do każdej innej obok  
Wykonuj pozycje razem, przed lub po dodaniu nowego „przedziału” do pociągu  
Wykonaj wszystkie pozycje po kolei na koniec, stwórz jedną długą sekwencję!  
Policz wszystkich ludzi w pociągu  
Pokaż swoim dzieciom różne kolory w pociągu  
Dodaj chmurę, gwiazdkę lub kwiaty wokół pociągu.

Ruszaj i baw się!

Ważna rola dotyku



Wszyscy kochamy miły dotyk: przytulenia, pocałunku, czułego głaskania. Od urodzenia i na każdym etapie naszego rozwoju jest on niezbędny dla dobrego psychicznego i fizycznego samopoczucia. Dotyk sprawia, że jesteśmy pewniejsi siebie: wierzymy w siebie, w ludzi i w świat wokół nas. Bez niego czulibyśmy się zagubieni i samotni.

W tej grze, poprzez naukę i praktykowanie jogi, pozostaniesz w kontakcie ze swoim dzieckiem. Oddychaj głęboko, poczuj każdą część swojego ciała. Dotykaj rąk, pleców, nosów! To uzdrawiający moment dla was obojga. Może on pogłębić niewerbalną relację między wami. Po wszystkim uściskaj ich mocno!



**Ostrzeżenie:** Informacje w grach YOGI FUN są podane tylko w celu nauki i zabawy. Gracze ponoszą wyłączną odpowiedzialność za użytkowanie gry. Jeśli jakaś pozycja jest zbyt forsowna lub niewygodna – nie wykonuj jej. W razie fizycznych problemów lub szczególnej kondycji medycznej, zaleca się kontakt z fizjoterapeutą przed wykonywaniem nowych ćwiczeń.