

# NOCTURNAL ANIMAL YOGA



1. Bodi netopir

2. Postani žaba



3. Si lisica na sprehodu

4. Pretegni se kot ris



5. Si sova ponoči

# PIRATE YOGA



1. Pretvarjaj se, da voziš ladjo

2. Si deska na gusarski ladji



3. Postani morska deklica

4. Si piratska ladja med valovi



5. Si ogromna skrinja z zakladom

# Unicorn Yoga



1. Zasij kot  
**SONCE**

2. Postani  
**SAMOROG**



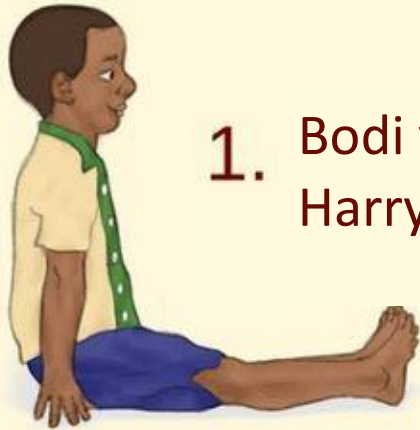
3. Bodi lebdeči  
**METULJ**

4. Si roža, ki  
**VZCVETI**



5. Naredi  
**MAVRICO**

# HARRY POTTER YOGA POSES



1. Bodi vlak, s katerim se je Harry Potter vozil v šolo

2. Pretvarjaj se, da si nenavadna mačka



3. Si sova, ki prinaša pošto in predmete

4. Si lahko metlin ročaj?



5. Si podgana, ki se spreminja v človeka

# FEELINGS YOGA



1. Bodi hvaležna  
žirafa

2. Bodi dobrovoljni  
flamingo



3. Si materinska  
koala



4. Bodi radovedni  
slon



5. Postani proseči  
pes



# ANIMAL YOGA



1. Bodi  
orel

2. Postani pes  
ovčar



3. Bodi sedeči  
flamingo

4. Lahko sediš  
kot lev?



5. Zvij se kot  
jež

# SPRING YOGA



1. Pozdravi  
sonce



2. Pretvarjaj se,  
da si drevo



3. Pretvarjaj se,  
da si ptica, ki leti



4. Pretvarjaj se,  
da si dež, ki  
pada z neba



5. Pretvarjaj se,  
da sadiš semena

# UMIRITVENA JOGA ZA OTROKE



## MOČ



Uporabi svojo moč, da ukrotiš valove.



## PRIJAZNOST



Stegni se visoko in razširi prijaznost.



## POGUM



Pogumno smučaj po strmini



## PRIJATELJSTVO



Raztegni se kot pes, ki maha z repom.



## PAMET



Bodi pametna sova, ki sedi na veji.



