

# LASTEN JOOGA

Sukelletaan joogasatuun -työpaja  
20.10.2021



ANNE SLÅEN  
*Perhejooga*

Lasten joogan tärkeimmät periaatteet  
Lennetään joogaeläintarhaan -joogasatu  
Kysymyksiä



rauhottuminen, keskittyminen,  
rentoutuminen = arjen hyvinvointitaitoja

liikettä, leikkiä ja rauhoittumista

# LASTEN JOOGA

vapaaehtoisuus

turvallisuus

inklusiivisuus

suoritusvapaus



LASTEN JOOGASSA EI:

suoriteta

vertailla

kilpailla

mitata

arvoteta

Nyt lennetään joogaeläintarhaan!



ANNE SLÅEN  
*Perhejooga*



Mitä huomasit joogasadun aikana?

Mitä huomaat nyt?

Millaisia pohdintoja ja kysymyksiä heräsi?



[Perhejooga.fi/joogaposti](https://perhejooga.fi/joogaposti)

[Joogakamut.fi](https://joogakamut.fi)

Facebook [@perhejooga](https://www.facebook.com/perhejooga)

Instagram [@perhejooga](https://www.instagram.com/perhejooga)



ANNE SLÅEN  
*Perhejooga*