

## Yoga

- Hold each pose while breathing deeply and counting to 10 slowly.
- Repeat each pose on both sides
- Repeat affirmation phrases- "I am brave, I am loved, I am safe"

## יוגה

-החזק כל תנוחה תוך כדי נשימה עמוקה וספור עד 10 באיטיות.  
-חזור על כל תנוחה משני הצדדים  
- לחזור על הביטויים- "אני אמיץ, אני אהוב, אני בטוח"

# SUPERHERO YOGA



**I am brave.**  
WARRIOR 1 POSE



**I am strong.**  
WARRIOR 2 POSE



**I am peaceful.**  
PEACFUL WARRIOR POSE



**I am kind.**  
WARRIOR 3 POSE



**I am a superhero!**  
HALF MOON POSE