

Yoga

- Hold each pose while breathing deeply and counting to 10 slowly.
- החזק כל תנוחה תוך כדי נשימה עמוקה וספור עד 10.
- Repeat each pose on both sides
- חזור על כל תנוחה משני הצדדים.

FEELINGS YOGA



1. Pretend to be a grateful giraffe.

2. Pretend to be a finicky flamingo.



3. Pretend to be a caring koala.

4. Pretend to be an excited elephant.



5. Pretend to be a frustrated frog.