

Yoga

- Hold each pose while breathing deeply and counting to 10 slowly.
- Repeat each pose on both sides

יוגה

החזק כל תנוחה תוך כדי נשימה עמוקה וספור עד 10 באיטיות.
חזור על כל תנוחה משני הצדדים

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