

# HARI YOGA ANAK-ANAK



RUTINITAS YOGA 5 MENIT SEHARI DENGAN POSE BERDIRI



1 Ratu



2 Layang-layang



3 Air terjun



4 Boneka tidur



5 Kincir angin



6 Pose Y



7 Kursi



8 Flamingo



9 Pohon



10 Bersila



Rutinitas ini dibuat oleh Teresa Power, ahli yoga terkenal, penulis buku terlaris seri ABCs of Yoga for Kids dan Little Mouse Adventures, dan pendiri Kids Yoga Day. Untuk petunjuk cara melakukan setiap pose dan mendaftar untuk Hari Yoga Anak tahun ini, kunjungi [kidsyogaday.com/poses](http://kidsyogaday.com/poses). Seperti biasa, sebelum memulai program olahraga apa pun, ada baiknya berkonsultasi dengan dokter.

Indonesian Translation: Translations by Krishna Chieppa, Serenity Eco Guesthouse and Yoga

TERESA POWER