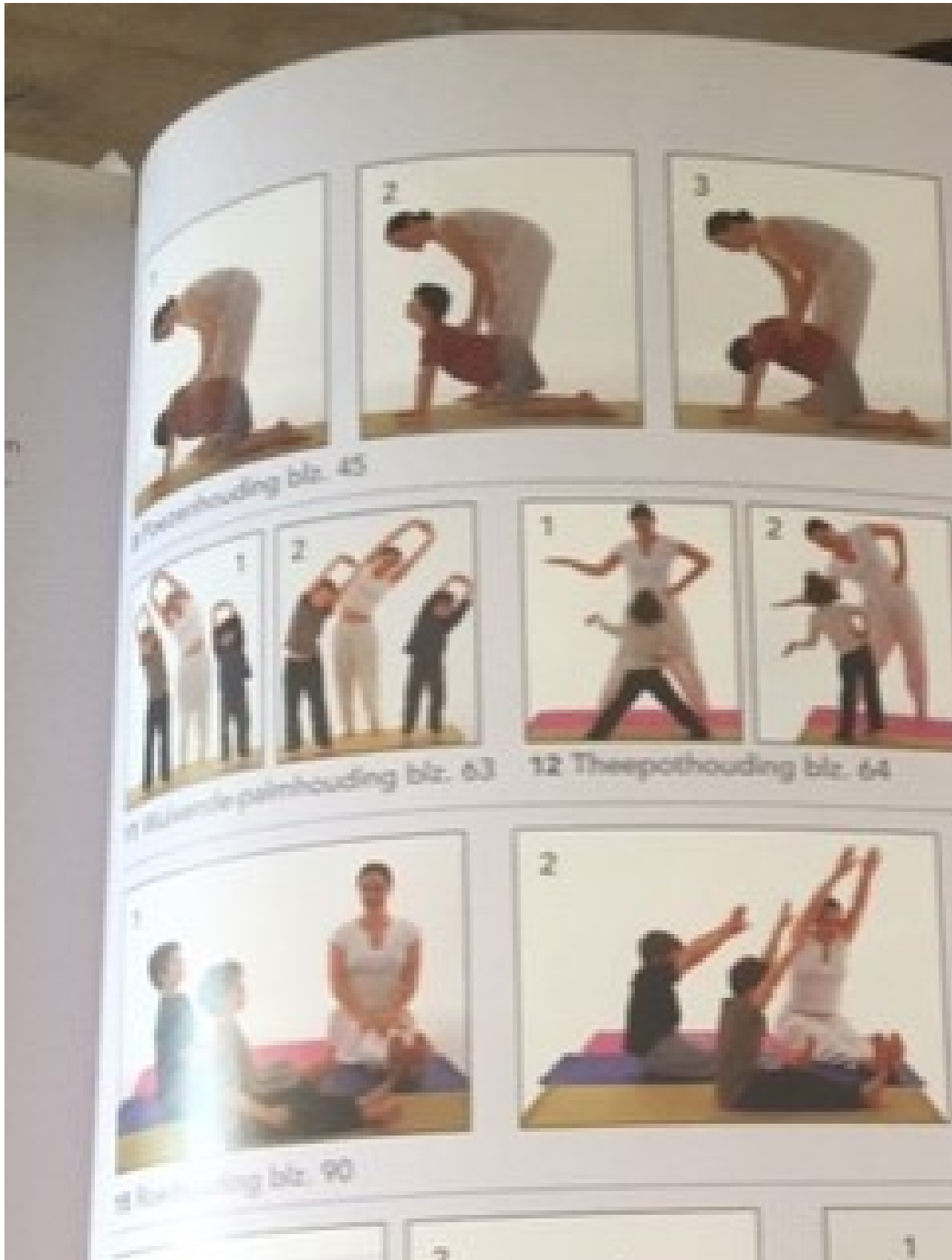


Een kleine yoga les voor thuis

Eerst een heerlijke zonnegroet - de kinderen kennen hem wel.
Daarna de volgende houdingen, zoals op de foto weergegeven.



Na deze oefeningen een massage bij elkaar of bij jezelf met materialen die je kan voelen hieronder staan wat voorbeelden denk aan een klein balletje of een tennisbal misschien heb je nog wel een veertje thuis bij je knutsel spullen maak er een feestje van

Massagebox maken

Bij het woord massage denken we al snel aan een massage met de blote handen. Dit kan, zoals omschreven over de kleding heen of met olie worden gegeven.

Massage heeft natuurlijk alles te maken met "voelen" . Door een massage te geven met bijvoorbeeld een massagebal of een scrubhandschoen voelt het ineens heel anders. Het is leuk om samen met je kind of met een groepje kinderen een eigen massagebox te maken. Hierin kan je dan allemaal verschillende materialen doen die anders "voelen". Denk hierbij aan: tennisbal, stekelbal (verschillende maten en materialen), scrubhandschoen, fleecedhandschoen, kwastjes, stoffhandschoen, veren, verschillende soorten borsteltjes, kwasten, verfrillers etc. etc. Op deze manier kan je samen met je kind bezig met sensorische beleving. Ze krijgen een beter lichaamsbesef, grenzen verkennen, hard/zacht/ruw/glad/koud etc. Bij de online training zitten meerdere informatie filmpjes die je zullen inspireren wat de mogelijkheden zijn.

Laat de kinderen eens een massage geven met een van deze materialen. Zeker met massageballen en kwasten vinden kinderen het vaak leuk om te masseren.



Daarna een heerlijke visualisatie om samen thuis te doen misschien wel lekker net voor het slapen...



Geniet ervan en hopelijk tot snel