

Yogabarnen Fearne Cotton, Sheena Dempsey



Ladda ner PDF

Följ med och träffa yogabarnen! Familjelivet kan vara stressigt ibland, men då är yoga ett bra sätt att varva ner både för Gry ute i trädgården och Hedvig i badkaret. Och när du har sett allt som yogabarnen kan göra är det din tur att försöka själv! Yoga är en fantastisk aktivitet för hela familjen och har en väldigt lugnande effekt överlag. Att göra yoga förbättrar både koordination och hälsa samtidigt som det ökar välbefinnandet. Dessutom är det roligt! Jag älskar att göra yoga med mina barn, men jag är ingen yogalärare. Texten och illustrationerna i den här boken har godkänts av en behörig yogainstruktör, men Yogabarnen är inte skriven som en instruktionsbok. Yoga är något kul som du kan göra med dina barn så tänk på att inte lämna dem utan uppsikt när de provar de olika positionerna. Hoppas att ni får en mysig stund tillsammans när ni läser boken och träffar mina fina yogabarn. Fearne X

Ladda ner gratis Yogabarnen gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Fearne Cotton, Sheena Dempsey

Antall sider: 32

ISBN: 9789188471413

Format: PDF

Filstorrelse: 12.95 Mb

Ladda ner på 15 sekunder