

Spis treści

Wstęp	7
I Osiem stopni klasycznej jogi	9
II Bajki dla dzieci wprowadzające w świat jogi	11
Dokumentacja zajęć z dziećmi	23
III Asany czyli pozycje dla praktykujących	33
IV Wychowawczy aspekt jogi	81
V Metodyka pracy z grupą	85
VI Zabawy, tańce i masaże urozmaicające zajęcia	91
VII O oddychaniu	97
VIII Kreatywny aspekt jogi	101
IX Twórcza wizualizacja	105
X Wybrane zagadnienia rozwoju psychoruchowego dzieci	109
XI Fragmenty badań naukowych potwierdzających korzystny wpływ jogi na dzieci	115
Zakończenie	123
Bibliografia	125