

WHAT IS YOGI?

YOGI is a platform, from which children can enjoy many different activities. It comprises 40 cards: 20 of them illustrate various yoga postures, and the other 20 describe the poses for your child, in simple, fun rhyme.

HOW TO USE THE CARDS?

First, go through all the poses slowly and with care. Take your time. Have fun. If a pose is too challenging for the child – remove it from the deck for now. Second, choose an activity either from this leaflet, our website, or just invent an activity and ENJOY :)

Note: All the poses here were inspired by animals and nature. Some of the names we chose may not correspond with their original Sanskrit meanings – but you will see that each card includes the real name of the pose, for reference.



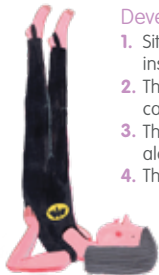
Warnings:

The BAT & SNAIL poses should be done only by children above the age of 8; these cards are indicated with a symbol. Make sure to keep the neck straight in these poses.

The information in YOGI FUN games is for learning and fun purposes only. Use of the game is solely the responsibility of the user. If a pose is strenuous or uncomfortable - don't do it. In case of physical problems or a specific medical condition, it is recommended to consult a physician before starting any new exercise.

There are endless ways to use the cards, here are our 4 favorites:

Guess the Pose



Develops cognition and concentration skills

1. Sit in a circle, and divide the cards into two piles: the instruction cards, and the illustrated poses.
2. The instruction cards are placed face down and the pose cards are dealt out.
3. The first player takes the top Instruction card, and reads it aloud without revealing the pose name.
4. The other players guess the pose out loud.
5. Whoever holds the matching illustration puts it face up in the center and does the pose.
6. Play continues round the circle. The game ends when all the poses have been performed.

My Vinyasa



Develops body awareness and memory

1. Spread out all the cards, face up.
2. Each player chooses 3-5 poses (includes a rhyming + illustrated card).
3. Read the instruction first and then try out the poses.
4. The order that you do your poses is your sequence or vinyasa.
5. When you are confident of each one, try moving from one pose to another. Do it in a fluid way. See how your body opens out more and more with each vinyasa.
6. After you've done it a few times, place the cards aside and try to perform your sequence from memory.
7. When you feel tired, lie on your back with bent knees, feet relaxed on the floor. You are invited to radiate your sense of peace out into the world.

Memory Game

Builds memory skills and confidence

1. Lay the cards face down.
2. Select two cards. If the cards don't match, return them to their places upside down. If they match, read the instruction card so all the other players can do the pose.
3. Place the matching pairs in one common pile.
4. The game ends after all the poses have been done.



I am This

Promotes physical expression from felt sensation

Note: The Instruction Cards will be required if many children are playing.

1. Spread the cards upside down, not too close to each other.
2. Stand next to a card, turn it over and do the shown pose.
3. As you become that animal, move to another card the way that animal would move. For example, if you picked Snake, do the pose and then move over to the next card imagining you are slithering slowly along the ground.
4. The game ends when all the cards have been turned over.

Visit yogi-fun.com
to download a YOGi birthday activity



QU'EST-CE QUE YOGI ?

YOGI est une plateforme qui procure nombre d'activités aux enfants. Elle comprend 40 cartes : 20 d'entre elles montrent des postures de yoga variées et les 20 autres décrivent ces poses pour vos enfants par des rimes simples et amusantes.

COMMENT UTILISER LES CARTES ?

Tout d'abord, essayez toutes les poses, lentement et précautionneusement. Prenez votre temps. Amusez-vous. Si une pose est trop dure pour un enfant, retirez-la du paquet pour l'instant. Ensuite, choisissez une activité, que ce soit dans cette notice ou sur notre site internet, ou alors inventez-en une et AMUSEZ-VOUS !

Note : Toutes les poses proposées trouvent leur inspiration dans la nature et les animaux. Certains des noms choisis peuvent ne pas correspondre avec le sens original qu'ils ont en Sanskrit, mais vous remarquerez que chaque carte inclut le véritable nom de la pose, comme référence.



Avertissements : Les poses CHAUVE-SOURIS et ESCARGOT ne devraient être effectuées que par des enfants de plus de 8 ans ; ces cartes sont marquées d'un symbole. Durant ces poses, assurez-vous de garder votre cou bien droit. Les informations contenues dans les jeux YOGI FUN existent uniquement dans un but d'apprentissage et d'amusement. L'utilisation du jeu est l'entière responsabilité de l'utilisateur. Si une pose est éreintante ou inconfortable, ne la faites pas. En cas de problèmes physiques ou d'un problème médical particulier, il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer un nouvel exercice.

Les possibilités de ces cartes sont infinies, voici nos 4 favorites :

Devine la pose



Développe la connaissance et la concentration

1. Asseyez-vous en cercle et divisez les cartes en deux tas : les cartes d'instruction et les poses illustrées.
2. Placez les cartes instruction face cachée et distribuez les cartes pose.
3. Le premier joueur prend la carte instruction du dessus du tas et la lit à voix haute sans révéler le nom de la pose.
4. Les autres joueurs tentent de donner le nom de la pose à voix haute.
5. Quiconque possède l'illustration assortie place sa carte au centre, face visible, et fait la pose.
6. La main passe à la personne suivante dans le cercle. La partie s'achève quand toutes les poses ont été faites.

Mon vinyasa



Développe la connaissance de son propre corps et la mémoire

1. Étalez toutes les cartes, face visible.
2. Chaque joueur choisit entre 3 et 5 poses (avec leur carte rime et illustrée).
3. Lisez l'instruction en premier puis essayez les poses.
4. L'ordre dans lequel vous faites ces poses sera votre séquence, ou vinsaya.
5. Quand vous pensez pouvoir y arriver, passez d'une pose à l'autre. Faites-le de façon fluide. Ressentez votre corps s'ouvrir de plus en plus à chaque vinsaya.
6. Après l'avoir fait quelque fois, rangez les cartes et essayez de faire votre séquence de mémoire.
7. Quand la fatigue se fera sentir, allongez-vous sur le dos, en pliant les genoux, les pieds détendus sur le sol. Vous êtes invité à irradier votre sens du calme de par le monde.

Jeu de mémoire

Entraîne la mémoire et la confiance



1. Étalez les cartes, face cachée.
2. Choisissez deux cartes. Si elles ne sont pas appariées, remettez-les à leur place, face cachée. Si elles sont appariées, lisez la carte d'instruction pour que les autres joueurs fassent la pose.
3. Placez les paires appariées dans un tas commun.
4. Le jeu s'achève lorsque toutes les poses ont été faites.

Je suis ceci

Promeut l'expression physique au travers des sensations ressenties

Note : Les cartes d'instruction seront requises si beaucoup d'enfants participent.

1. Étalez les cartes, face cachée et pas trop proche les unes des autres.
2. Tenez-vous à côté d'une carte, retournez-la et faites la pose qui est dessus.
3. Tandis que vous imitez cet animal, déplacez-vous vers une autre carte de la même façon que cet animal se déplacerait. Par exemple, si vous avez tiré un serpent, faites la pose puis déplacez-vous jusqu'à la prochaine carte en vous prenant pour un serpent, en glissant sur le sol.
4. Le jeu s'achève lorsque toutes les cartes ont été retournées.



Visitez yogi-fun.com pour télécharger
une activité d'anniversaire YOGI



¿QUÉ ES YOGI?

YOGI es una plataforma desde la cual los niños pueden disfrutar de muchas actividades diferentes. Consta de 40 tarjetas: 20 de ellas ilustran varias posturas de yoga, y las otras 20 describen las posturas para tu hijo, en rima simple y divertida.

¿CÓMO SE USAN LAS TARJETAS?

Primero, repasa todas las posturas lentamente y con cuidado. Tómate tu tiempo. Diviértete. Si una postura es demasiado difícil para el niño, sácala de la baraja por ahora. Segundo, elige una actividad de este folleto, de nuestra página web, o inventa una actividad y DISFRUTA :)

Nota: Todas estas posturas están inspiradas en los animales y la naturaleza. Algunos de los nombres que elegimos pueden no corresponder con sus significados originales en sánscrito, pero verás que cada tarjeta incluye el nombre real de la postura, como referencia.



Advertencias:

Las posturas de MURCIÉLAGO y CARACOL deben ser realizadas sólo por niños mayores de 8 años; estas tarjetas se indican con un símbolo.

Asegúrate de mantener el cuello recto en estas posturas.

La información de los juegos de YOGI FUN es sólo para fines de aprendizaje y diversión. El uso del juego es responsabilidad exclusiva del usuario. Si una postura es agotadora o incómoda, no la hagas. En caso de problemas físicos o una condición médica específica, se recomienda consultar a un médico antes de comenzar cualquier nuevo ejercicio.

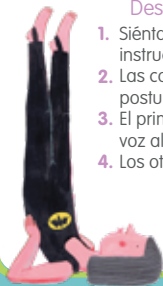
Hay un sinfín de maneras de usar las tarjetas.

Éstas son nuestras 4 favoritas:

Adivina la postura

Desarrolla las habilidades de cognición y concentración

1. Siéntate en un círculo y divide las cartas en dos pilas: las de instrucciones y las posturas ilustradas.
2. Las cartas de instrucciones se colocan boca abajo y las cartas de posturas se reparten.
3. El primer jugador toma la carta de instrucción superior, y la lee en voz alta sin revelar el nombre de la postura.
4. Los otros jugadores adivinan la postura en voz alta.
5. El que tenga la ilustración correspondiente la pone boca arriba en el centro y hace la postura.
6. El juego continúa alrededor del círculo. El juego termina cuando todas las posturas han sido realizadas.



Mi vinyasa



Desarrolla la memoria y la conciencia corporal

1. Despliega todas las cartas, boca arriba.
2. Cada jugador elige de 3 a 5 posturas (incluye una carta con rima + ilustrada).
3. Lee primero las instrucciones y luego prueba las posturas.
4. El orden en el que haces las posturas es tu secuencia o vinyasa.
5. Cuando estés seguro de cada una, intenta pasar de una postura a otra. Hazlo de una manera fluida. Mira como tu cuerpo se abre más y más con cada vinyasa.
6. Después de hacerlo unas cuantas veces, coloca las tarjetas a un lado y trata de realizar tu secuencia de memoria.
7. Cuando te sientas cansado, acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies relajados en el suelo. Estás invitado a irradiar tu sensación de paz al mundo.

Juego de la memoria

Genera habilidades de memoria y confianza



1. Pon las cartas boca abajo.
2. Selecciona dos cartas. Si las cartas no coinciden, devuélvelas a su sitio al revés. Si coinciden, lee la tarjeta de instrucciones para que todos los demás jugadores puedan hacer la postura.
3. Coloca las parejas que coincidan en una pila común.
4. El juego termina después de que se hayan realizado todas las poses.

Yo soy esto

Promueve la expresión física a partir de la sensación sentida

Nota: Las tarjetas de instrucciones serán necesarias si muchos niños están jugando.

1. Extiende las cartas al revés, no demasiado cerca una de la otra.
2. Ponte de pie al lado de una carta, dale la vuelta y haz la postura mostrada.
3. A medida que te conviertes en ese animal, pasa a otra carta de la misma forma en que se movería ese animal. Por ejemplo, si elegiste Serpiente, haz la pose y luego pasa a la siguiente carta imaginando que te deslizas lentamente por el suelo.
4. El juego termina cuando se hayan girado todas las cartas.



Visita yogi-fun.com para descargar una actividad de cumpleaños de YOGI



WAS IST YOGI?

YOGI ist eine Plattform, mit der Kinder viele verschiedene Aktivitäten genießen können. Sie besteht aus 40 Karten: 20 davon illustrieren verschiedene Yogaposen, und die anderen 20 beschreiben diese für Ihr Kind in einfachen, lustigen Reimen.

WIE WERDEN DIE KARTEN VERWENDET?

Geht zunächst alle Posen langsam und vorsichtig durch. Lasst euch Zeit. Habt Spaß. Wenn eine Pose für das Kind zu anspruchsvoll ist, nehmt diese vorerst vom Stapel. Dann könnt ihr eine Aktivität wählen: aus diesem Faltblatt, unserer Website oder frei erfunden. VIEL VERGNÜGEN! :)

Hinweis: Alle Posen hier wurden von Tieren und der Natur inspiriert. Einige der von uns gewählten Namen entsprechen vielleicht nicht der üblichen Bezeichnung in Sanskrit – aber jede Karte enthält den klassischen Namen der Pose als Referenz.

Warnungen:

Die Fledermaus- und Schnecken-Posen sollten nur von Kindern über 8 Jahren ausgeführt werden; diese Karten sind mit einem Symbol gekennzeichnet. Achtet darauf, den Hals in diesen Posen gerade zu halten.



Die Informationen in den YOGI FUN-Spielen dienen nur zum Lernen und zum Spaß. Die Benutzung des Spiels liegt in der alleinigen Verantwortung der BenutzerInnen. Wenn eine Pose anstrengend oder unangenehm ist, lasst sie lieber sein. Bei körperlichen Problemen oder Krankheiten wird empfohlen, vor Beginn einer neuen Übung einen Arzt zu konsultieren.

Es gibt unendliche viele Arten, diese Karten zu benutzen. Hier sind unsere 4 Lieblingsspiele:

Die Pose erraten



Entwickelt Kognitions- und Konzentrationsfähigkeit

1. Setzt euch in einen Kreis und teilt die Karten in zwei Stapel auf: die Anleitungskarten und die Posenbilder.
2. Die Anleitungskarten werden verdeckt abgelegt, und die Posen werden ausgeteilt.
3. Der erste Spieler nimmt die oberste Anleitungskarte und liest sie laut vor, ohne den Namen der Pose zu verraten.
4. Die anderen Spieler raten laut die Pose.
 5. Wer das passende Bild hält, legt es offen in der Mitte aus und macht die Pose.
 6. Das Spiel wird im Kreis fortgesetzt bis alle Posen ausgeführt worden sind.

Mein Vinyasa



Entwickelt Körperbewusstsein und Gedächtnis

1. Legt alle Karten offen aus.
2. Jeder Spieler wählt 3-5 Posen (einschließlich einer reimenden und einer illustrierten Karte).
3. Lest zuerst die Anleitung und probiert dann die Posen aus.
4. Die Reihenfolge, in der ihr die Posen ausführt, ist eure Sequenz: „Vinyasa“.
5. Wenn ihr euch jeder einzelnen Pose sicher seid, versucht, von einer Pose flüssig zur anderen zu wechseln. Fühlt, wie sich der Körper mit jeder Vinyasa mehr und mehr öffnet.
6. Legt nach einigen Durchgängen die Karten beiseite und versucht, eure Sequenz aus dem Gedächtnis auszuführen.
7. Wenn ihr nun erschöpft seid, legt euch mit gebeugten Knien auf den Rücken, die Füße entspannt auf den Boden, und lasst euren Friedenssinn in die Welt strahlen.

Memory

Baut Gedächtnis und Selbstvertrauen auf



1. Legt die Karten verdeckt aus.
2. Deckt zwei Karten auf. Wenn sie nicht übereinstimmen, verdeckt sie wieder. Wenn sie übereinstimmen, lest die Anweisungskarte, damit alle anderen Spieler die Pose machen können.
3. Legt das aufgedeckte Kartenpaar weg, auf einen gemeinsamen Stapel.
4. Das Spiel endet, wenn alle Posen gemacht wurden.

Das bin ich

Fördert den körperlichen Ausdruck von Empfindungen

Hinweis: Die Anleitungskarten werden benötigt, wenn viele Kinder mitspielen.

1. Verteilt die Karten verdeckt, nicht zu nahe beieinander.
2. Stellt euch neben eine Karte, dreht sie um und macht die Pose.
3. Du hast dich jetzt in ein Tier verwandelt! Bewege dich auf die entsprechende Art zur nächsten Karte. Wenn du zum Beispiel die Schlangenpose gemacht hast, geh zur nächsten Karte über, indem du dich am Boden entlang schlängelst.
4. Das Spiel endet, wenn alle Karten umgedreht sind.

Unter yogi-fun.com kannst du eine YOGI
Geburstagsaktivität runterladen



COS'È YOGI?

YOGI è una piattaforma dalla quale i bambini possono attingere molte attività diverse. Comprende 40 carte: 20 di esse mostrano varie posizioni di yoga e le altre 20 descrivono le posizioni per il bambino con delle rime facili e divertenti.

COME UTILIZZARE LE CARTE?

Innanzitutto, guardate tutte le posizioni, lentamente e con attenzione. Fate con calma. Divertitevi. Se una posizione è troppo difficile per il bambino, lasciatela da parte, per il momento. In secondo luogo, scegliete un'attività da questo volantino, dal nostro sito web o inventatene una e DIVERTITEVI !)

NOTA: Tutte le posizioni presentate sono ispirate agli animali e alla natura. Alcuni dei nomi che abbiamo scelto possono non corrispondere al loro significato originale in sanscrito, ma vedrete che ogni carta include il vero nome della posizione, per riferimento.

Avvertenze:

Le posizioni del PIPISTRELLO e della LUMACA dovrebbero essere eseguite solo da bambini di età superiore agli 8 anni; queste carte sono contrassegnate da un simbolo. Fate attenzione a mantenere il collo diritto in queste posizioni.

Le informazioni presenti nei giochi YOGI FUN sono esclusivamente a scopo di apprendimento e divertimento. L'uso del gioco è di esclusiva responsabilità dell'utente. Se una posizione è faticosa o scomoda, non eseguitela. In caso di problemi fisici o di una condizione medica specifica, si consiglia di consultare un medico prima di iniziare un nuovo esercizio.



Ci sono infiniti modi per usare le carte, ecco i nostri 4 preferiti:

Indovina la posa



Svilupa le competenze cognitive e la concentrazione.

1. Sedetevi in cerchio e dividete le carte in due mazzi: le carte con le istruzioni e quelle con le posizioni illustrate.
2. Le carte con le istruzioni vanno posizionate coperte e quelle con le pose si distribuiscono.
3. Il primo giocatore prende la prima carta con le istruzioni e la legge a voce alta, senza svelare il nome della posa.
4. Gli altri giocatori provano a indovinare la posizione ad alta voce.
5. Chi ha in mano l'illustrazione corrispondente, la mette al centro scoperta ed esegue la posizione.
6. Il gioco continua in cerchio e termina quando sono state eseguite tutte le posizioni.

Il mio Vinyasa



Sviluppa la consapevolezza del corpo e la memoria.

1. Spargete tutte le carte scoperte.
2. Ogni giocatore sceglie 3-5 posizioni (incluse una carta in rima + una illustrata).
3. Leggete le istruzioni e poi provate a eseguire le posizioni.
4. L'ordine in cui si eseguono le posizioni è la propria sequenza o vinyasa.
5. Quando siete sicuri di ogni posizione, provate a passare da una all'altra. Fatelo in modo fluido. Guardate come il vostro corpo si apre sempre di più con ogni vinyasa.
6. Dopo averlo fatto alcune volte, mettete le carte di lato e provate ad eseguire la sequenza a memoria.
7. Quando vi sentite stanchi, sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi rilassati sul pavimento. Vi invitiamo a diffondere il vostro senso di pace in tutto il mondo.

Memory

Sviluppa la memoria e la fiducia in se stessi.



1. Posizionate le carte coperte.
2. Scegliete due carte. Se le carte non sono abbinate, rimettetetele al loro posto a faccia coperta. Se sono abbinate, leggete la carta con le istruzioni in modo che tutti i giocatori possano eseguire la posizione.
3. Mettete le coppie in un unico mazzo in comune.
4. Il gioco termina quando tutte le posizioni sono state eseguite.

Io sono questo

Promuove l'espressione fisica a partire dalla sensazione percepita.

NOTA: Le carte con le istruzioni saranno necessarie se giocano molti bambini.

1. Spargete le carte coperte, non troppo vicine le une alle altre.
2. Mettetevi in piedi vicino a una carta, giratela ed eseguite la posizione illustrata.
3. Una volta diventati quell'animale, spostatevi verso un'altra carta nel modo in cui si muoverebbe l'animale. Per esempio, se vi capita il serpente, eseguite la posizione e poi dirigetevi verso la carta successiva immaginando di strisciare lentamente sul pavimento.
4. Il gioco termina quando tutte le carte sono state girate.

Visita yogi-fun.com per scaricare un'attività per il compleanno di YOGI



WAT IS YOGI?

YOGI is een platform met diverse leuke activiteiten voor kinderen. Er zijn 40 kaarten: 20 kaarten met afbeeldingen van de diverse yogahoudingen en 20 met simpele rijmpjes die de houdingen beschrijven voor kinderen.

HET GEBRUIK VAN DE KAARTEN?

Bekijk eerst zorgvuldig alle houdingen. Neem de tijd. Geniet ervan. Verwijder houdingen die nog te moeilijk zijn tijdelijk uit de stapel. Kies daarna een activiteit uit deze folder, op onze website of verzin zelf iets en maak PLEZIER :)

Opmerking: Deze houdingen zijn allemaal geïnspireerd door dieren en de natuur. Sommige namen die we hebben uitgekozen, komen wellicht niet overeen met de originele betekenis in het Sanskriet. Op de kaarten wordt ter referentie echter ook de echte naam van de houding vermeld.

Waarschuwingen:

De houdingen VLEERMUIS en SLAK mogen alleen worden uitgevoerd door kinderen ouder dan 8. Deze kaarten zijn herkenbaar aan een symbool. Zorg dat de nek recht blijft in deze houdingen.

Gebruik de informatie in de YOGI FUN spellen uitsluitend voor je plezier en om te leren. Het gebruik van het spel valt uitsluitend onder de verantwoordelijkheid van de gebruiker. Voer geen houdingen uit die te belastend of onaangenaam zijn. Overleg bij fysieke problemen of specifieke medische aandoeningen eerst met een arts alvorens nieuwe oefeningen uit te voeren.



Er zijn talloze manieren om de kaarten te gebruiken, dit zijn onze vier favorieten:

Raad de houding

Ontwikkel je cognitieve vaardigheden en concentratievermogen

1. Ga in een cirkel zitten en verdeel de kaarten over twee stapels: de instructiekaarten en de geïllustreerde houdingen.
2. Leg de instructiekaarten ondersteboven en deel de kaarten met de houdingen uit.
3. De eerste speler pakt de bovenste instructiekaart en leest deze hardop voor zonder de naam van de houding te verklappen.
4. De andere spelers proberen de houding hardop te raden.
5. Degene die de kaart met de betreffende houding heeft, legt de kaart in het midden van de kring met de afbeelding naar boven en voert de houding uit.
6. Ga de cirkel af en speel het spel. Het spel is afgelopen als alle houdingen zijn uitgevoerd.



Mijn vinyasa



Ontwikkel je lichaamsbewustzijn en geheugen

1. Spreid alle kaarten uit met de afbeelding naar boven.
2. Elke speler kiest 3-5 houdingen (inclusief kaart met rijm en illustratie).
3. Lees eerst de instructie en probeer daarna de houdingen uit.
4. De volgorde waarin je de houdingen uitvoert is je vinyasa of reeks.
5. Als je alle houdingen beheerst, kun je proberen om van de ene houding over te gaan naar de andere. Doe dit zo vloeiend mogelijk. Ervaar hoe je lichaam zich met elke vinyasa meer en meer opent.
6. Oefen een aantal keer en leg de kaarten daarna opzij. Probeer de reeks nu uit je hoofd uit te voeren.
7. Ga als je moe bent, op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten ontspannen op de vloer. Deel je vredige gevoel met de rest van de wereld.

Geheugenspel

Ontwikkel je geheugen en creëer zelfvertrouwen



1. Leg de kaarten met de afbeelding naar beneden.
2. Selecteer twee kaarten. Vormen de kaarten geen paar? Leg ze ondersteboven terug. Vormen ze wel een paar? Lees de instructiekaart voor zodat alle andere spelers de houding kunnen uitvoeren.
3. Leg alle paren bij elkaar op één stapel.
4. Het spel is afgelopen als alle houdingen zijn uitgevoerd.

Dit ben ik

Sensaties stimuleren je fysieke expressie

Opmerking: gebruik de instructiekaarten als er veel kinderen meespelen.

1. Verspreid de kaarten ondersteboven en niet te dicht bij elkaar.
2. Ga naast een kaart staan, draai de kaart om en voer de houding uit.
3. Beeld je in dat je het betreffende dier bent en beweeg je als dat dier naar een andere kaart. Als je bijvoorbeeld een Slang bent, voer je eerst de houding uit en glibber je vervolgens langzaam naar de volgende kaart.
4. Het spel is afgelopen als alle kaarten zijn omgedraaid.

Ga naar yogi-fun.com en download een verjaardagsactiviteit van YOGI

