



HALLOWEEN

Mindful πρακτικές



αναπνοές



παιχνίδι
συναισθημάτων



παιχνίδι μνήμης



παιχνίδι
παρατηρητικότητας



ζωγραφική



γιόγκα

Λόγου

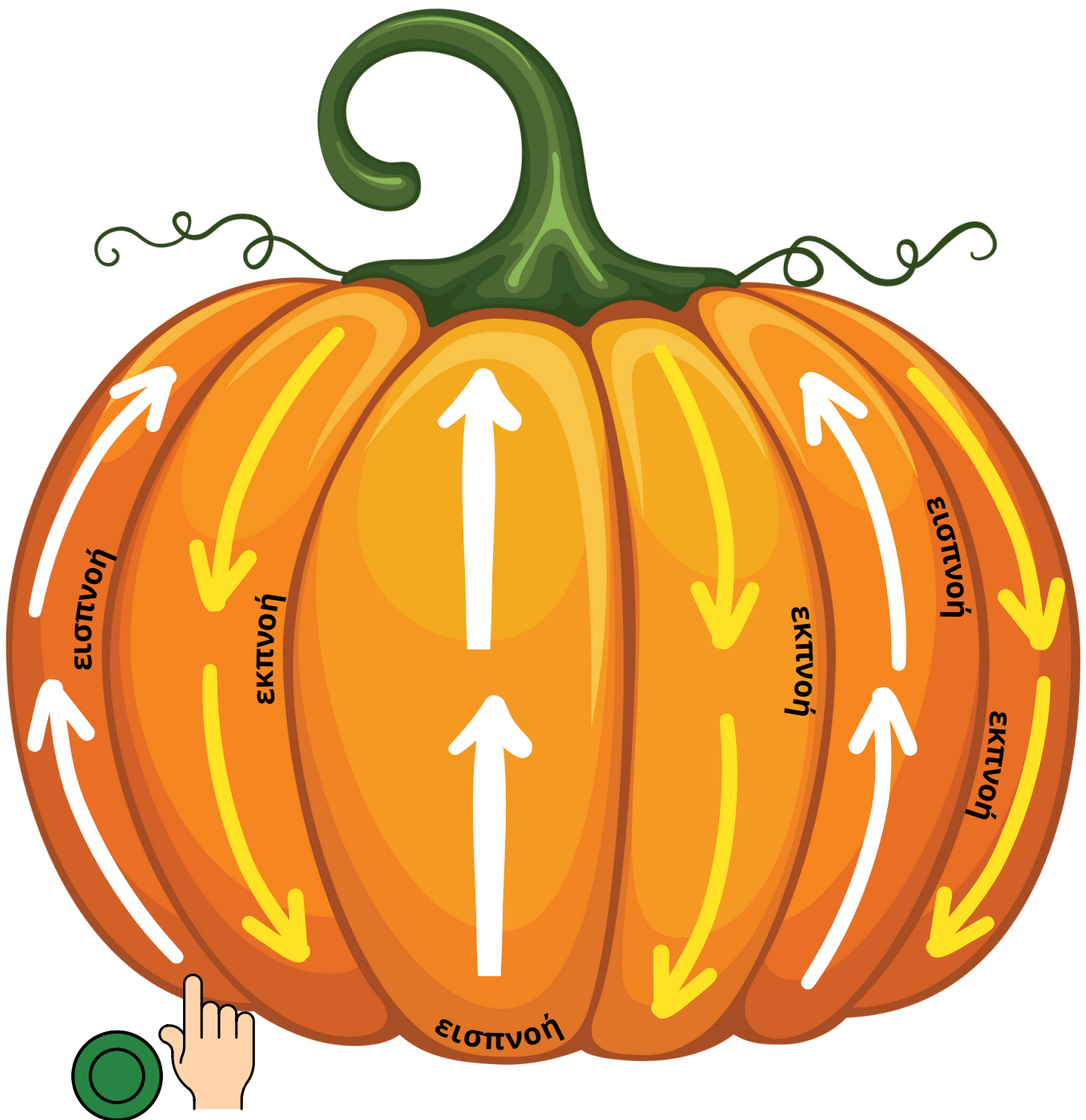
Γιόγκις



ΚΟΛΟΚΥΘΑ

Τεχνική Βαθιάς Αναπνοής

Τοποθετήστε το δάχτυλό σας εκεί που υπάρχει το χέρι. Πάρτε βαθιά εισπνοή και σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ακολουθώντας τα άσπρα βέλη, στη συνέχεια βγάzte την εκπνοή ακολουθώντας τα κίτρινα βέλη. Συνεχίστε να αναπνέετε μέχρι να νιώσετε ηρεμία.



ΞΕΚΙΝΑ από εδώ με
μια βαθιά εισπνοή

HALLOWEEN!

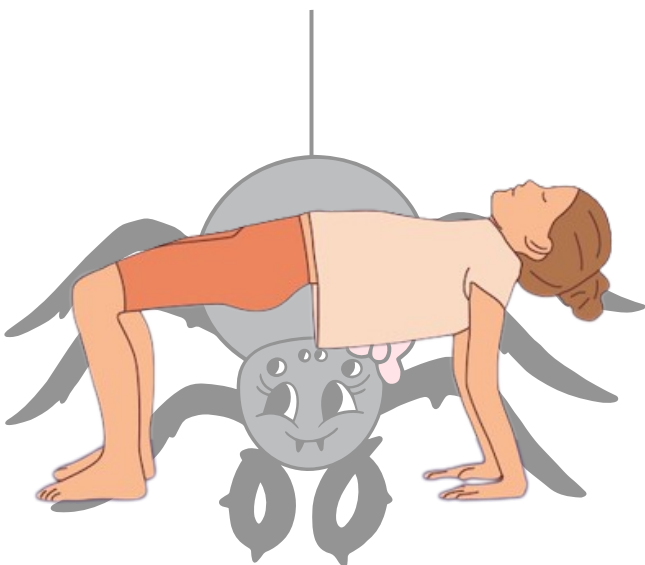
γιόγκικες θέσεις



το πέταγμα της
μάγισσας
θέση πολεμιστής νο 2



η κολοκύθα
εμβρυϊκή θέση



η αράχνη
θέση ανάποδο
τραπέζι



η γάτα
θέση γάτα

MINDFUL ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Ανίχνευσε και κατέγραψε



Πόσα έχεις μετρήσει;



ΛΟΓΟΥ ΓΙΟΓΚΙΣ



HALLOWEEN!

γιόγκικες θέσεις



το κάθισμα της
μάγισσας
θέση καρέκλα



το τερατάκι
θέση αστέρι



το φαντασματάκι
θέση άλογο



το φεγγάρι
θέση μισοφέγγαρο

HALLOWEEN!

memo

Παιχνίδι μνήμης

Κόψτε το κάθε τετράγωνο, γυρίστε, ανακατέψτε τις κάρτες και ξεκινήστε να παίζετε. Πρώτα γυρίζετε μια κάρτα και στη συνέχεια προσπαθείτε να βρείτε την ίδια. Εάν δεν τις βρείτε, ξανά προσπαθείστε. Στόχος είναι να βρεθούν δύο ίδιες εικόνες.



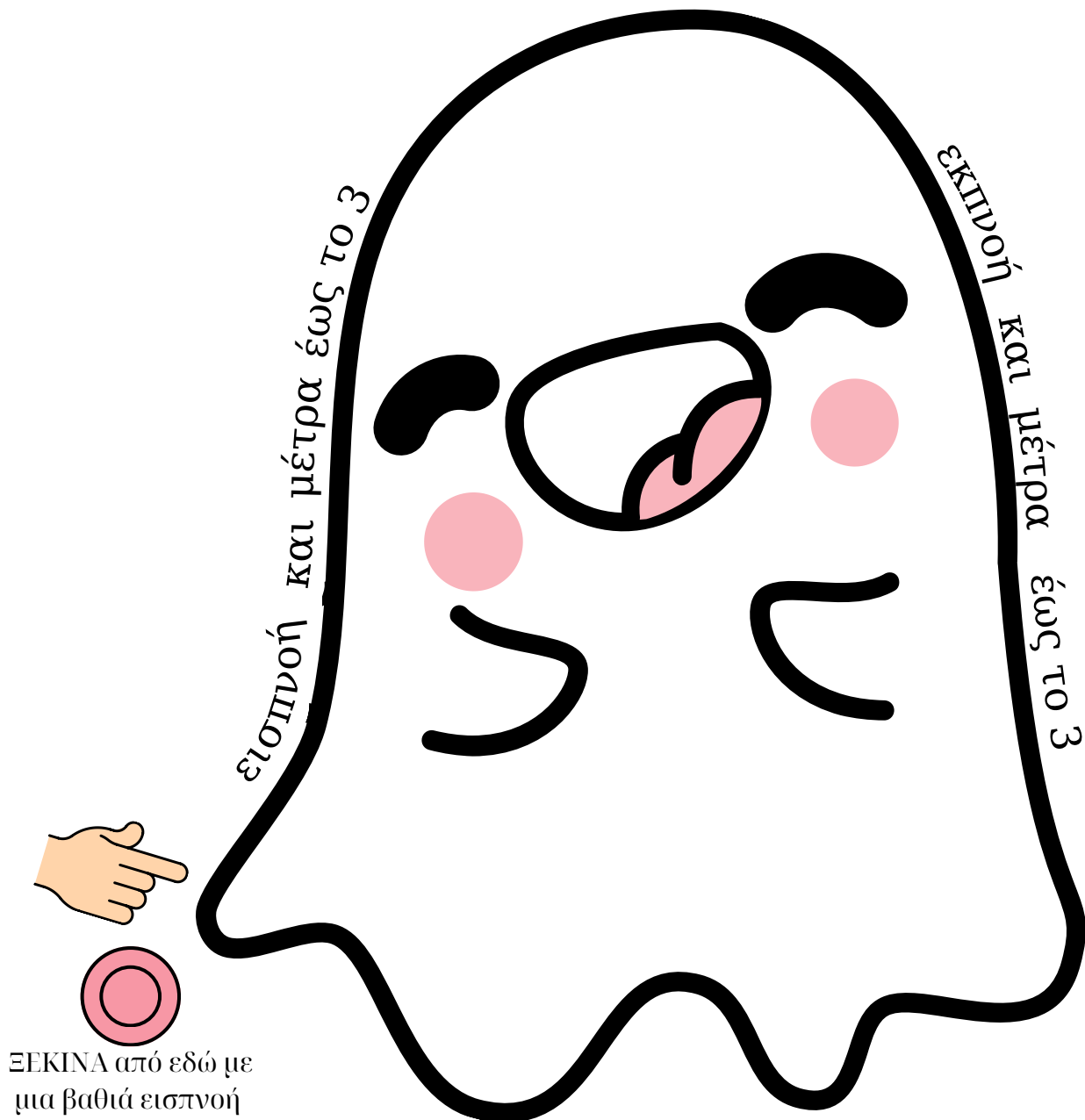
MINDFUL ζωγραφική



ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΑΚΙ

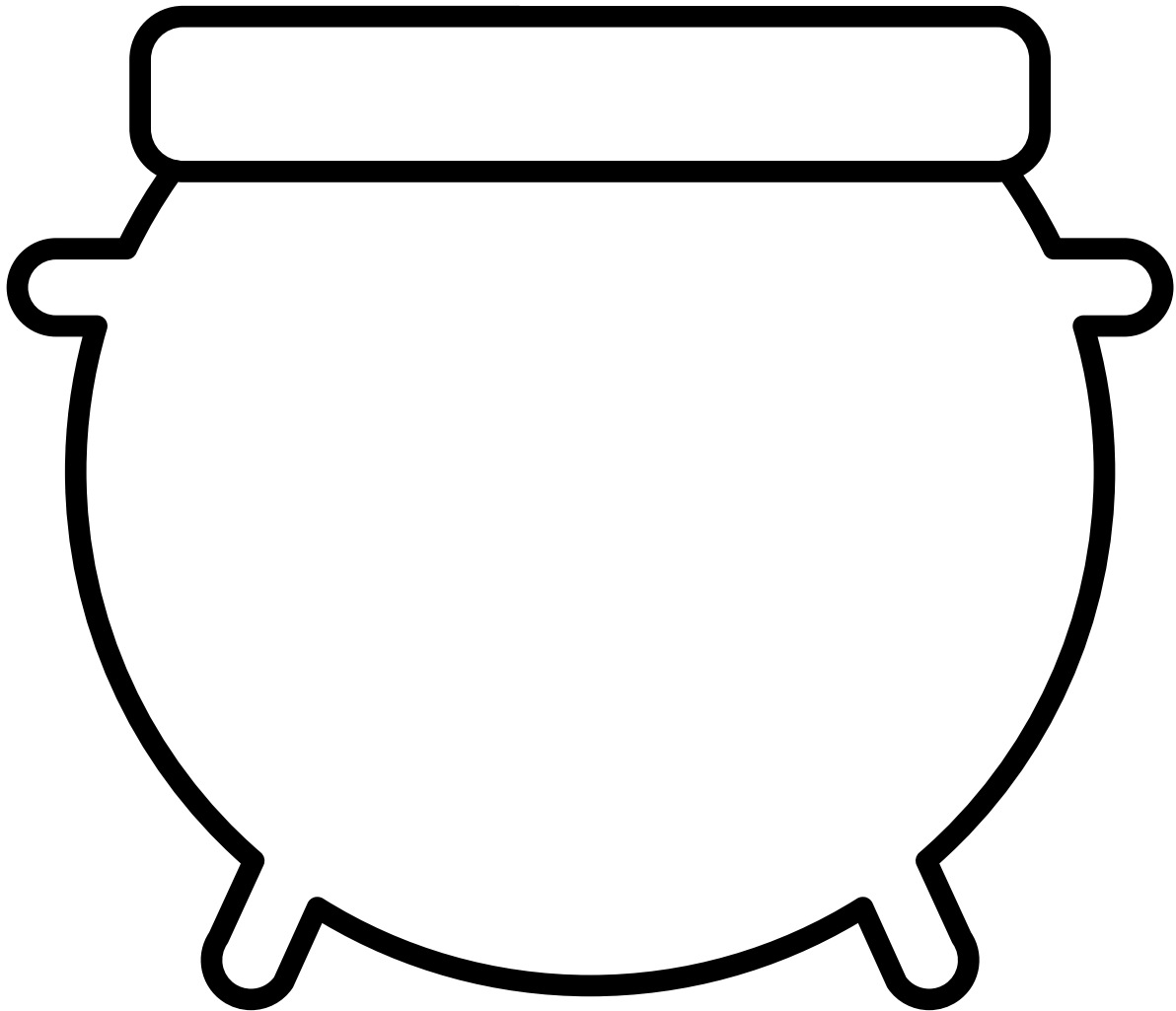
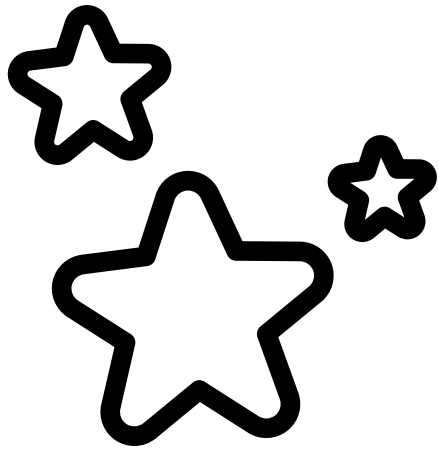
Τεχνική Βαθιάς Αναπνοής

Τοποθετήστε το δάχτυλο σας εκεί που υπάρχει το χέρι. Καθώς σέρνετε το δάχτυλο σας προς τα επάνω εισπνέετε και μετράτε μέχρι το 3. Αφού φτάσετε στη κορυφή εκπνέετε προς τα κάτω και τώρα μετράτε έως το 3. Συνεχίστε να αναπνέετε μέχρι να νιώσετε ηρεμία.



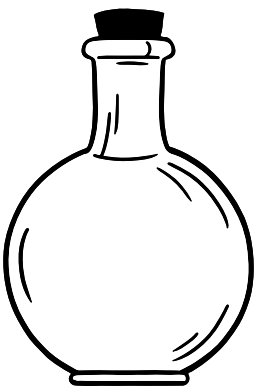
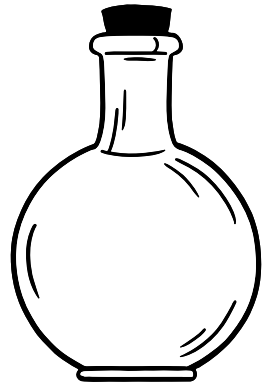
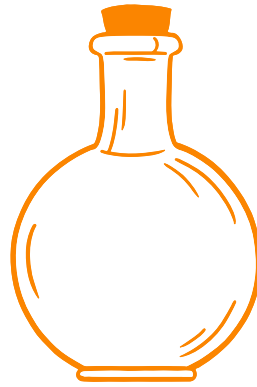
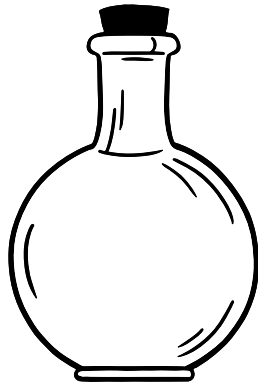
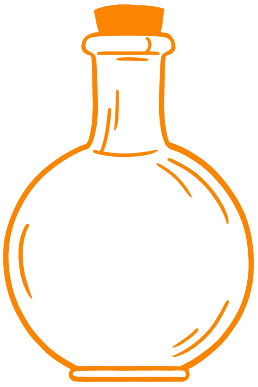
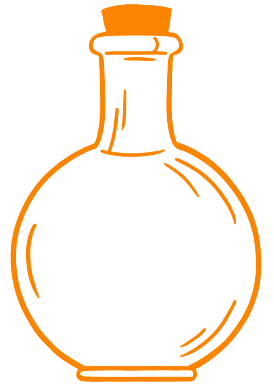
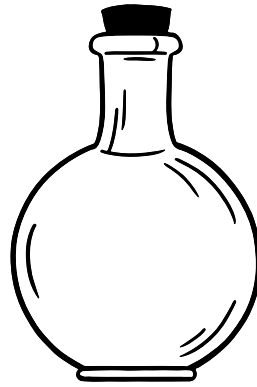
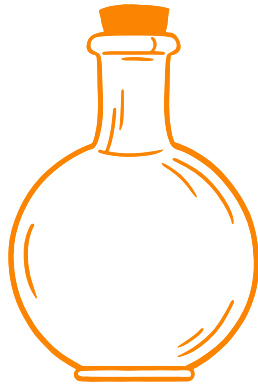
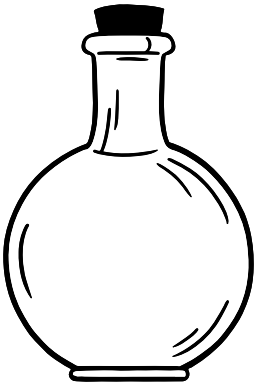
Με τι θα γεμίσω το μαγικό μου καζάνι;

Σκέψου όλα εκείνα τα πράγματα που σε γεμίζουν χαρά. Γράψτα ή σχεδιασέ τα στο μαγικό καζάνι. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και την επόμενη σελίδα να γράψεις στα μαγικά φίλτρα εκείνα που σε κάνουν να νιώθεις ευτυχία να τα κόψεις και να τα κολλήσεις στο παρακάτω καζάνι.



Γέμισε το μαγικό καζάνι

Επάνω στα κομμένα φίλτρα μπορείς να γράψεις ή να σχεδιάσεις αυτά που σε χαροποιούν εάν θέλεις μπορείς να τα κολλήσεις μέσα στο καζάνι σου.



ΛΟΓΟΥ ΓΙΟΓΚΙΣ



Σας ευχαριστούμε πολύ που
κατεβάσατε το συγκεκριμένο
αρχείο

logouyogis.com

instagram: [@logou_yogis](https://www.instagram.com/logou_yogis)

facebook: [Λόγου Γιόγκις \(LogouYogis\)](https://www.facebook.com/LogouYogis)

pinterest: [Λόγου Γιόγκις](https://www.pinterest.com/LogouYogis)



Το Λόγου Γιόγκις είναι ένα
πρωτότυπο κέντρο που
συνδυάζει την επιστήμη της
λογοθεραπείας
με τη θεραπευτική γιόγκα.
Αποτελεί μεγάλη μας χαρά να
μοιραζόμαστε μαζί σας το
θεραπευτικό μας υλικό.
Εάν κάνετε χρήση του
συγκεκριμένου υλικού μην
ξεχάσετε να το αναρτήσετε και
να μας επισημάνετε στους
παραπάνω λογαριασμούς.

Το συγκεκριμένο αρχείο
δημιουργήθηκε από το:



Όροι Χρήσης

Αυτό το υλικό είναι ΔΩΡΕΑΝ για
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΧΡΗΣΗ και για
χρήση ΜΟΝΟ μέσα στην τάξη!
ΜΗΝ πουλάτε ή διανέμετε αυτό
το αρχείο.

Εάν έχετε ερωτήσεις, προτάσεις ή
βρείτε κάποιο λάθος
παρακαλώ στείλτε e-mail στο:
logou.yogis@gmail.com