



YOGA MEE

met Roos!

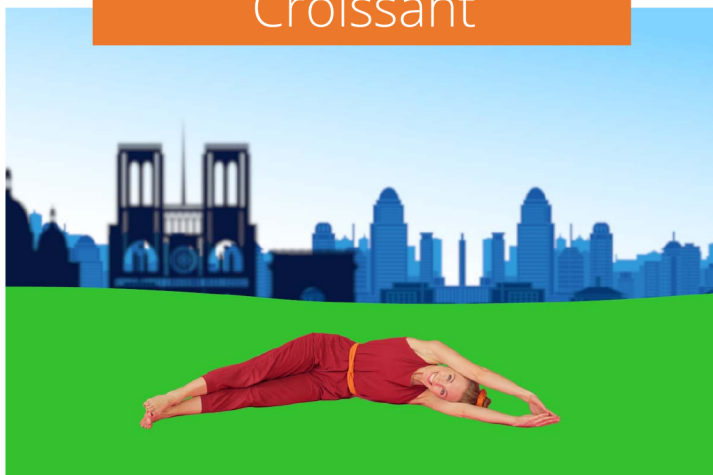
Op yoga avontuur met Roos in Frankrijk

Eiffeltoren



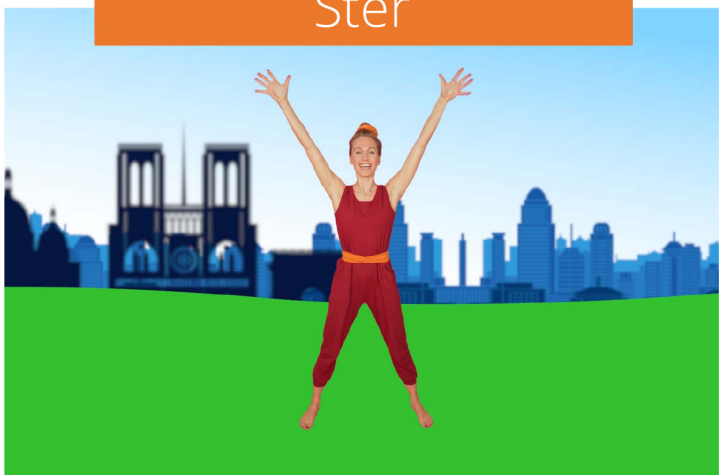
Wat een hoge toren! Zet je benen wijd uit elkaar. Breng je armen in de lucht en breng je vingertoppen tegen elkaar.

Croissant



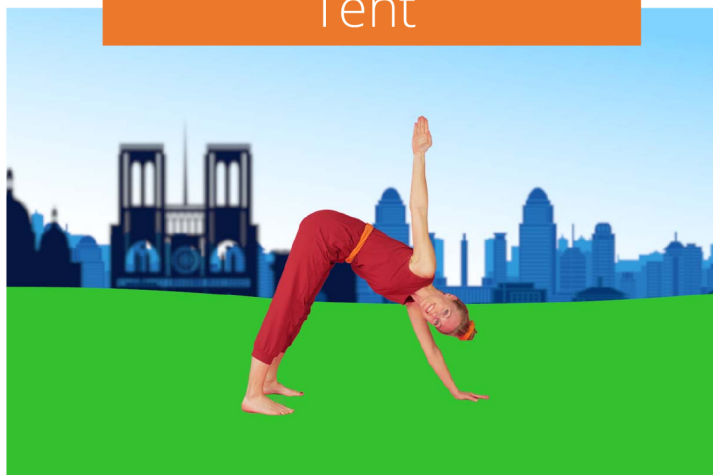
Jammie! Croissantjes. Ga languit op de grond liggen. Maak je helemaal lang met je armen boven je hoofd. Nu breng je je voeten en je armen naar voren. Je maakt van je lichaam een halve cirkel. Voilà, een croissantje!

Ster



Je staat met je benen wijd. Spreid je armen boven je hoofd. Beweeg je vingers. Je bent een stralende ster!

Tent



Help jij mee de tent opzetten? Kom op handen en knieën. Zet je tenen in de grond en duw je billen in de lucht. Breng een arm in de lucht en zet weer op de grond. Nu je andere arm. Dat zijn de tentstokken.