

  
**ÇOCUK YOGASI EĞİTİMİ**  
**BADE UÇA**





## Çocuk Yogası Nedir?

Çocuk yogası, oyun, hikâye, müzik ve hareketin birleştiği; doğru nefes teknikleriyle çocukların beden farkındalığını, odaklanmasını ve duygusal dengesini geliştiren eğlenceli bir yoga pratiğidir. 3-6 / 7-12 yaş arasındaki çocuklar için özel olarak uyarlanır, zorlayıcı değil, keşfedici ve destekleyicidir.



## **Yogatoon Kids – Hayal Gücünü ve Bedeni Hareketle Buluşturan Yoga Macerası**

3-6 / 7-12 yaş arası çocuklara özel, şarkılarla, hikâyelerle ve birebir ilgiyle dolu yoga yolculuğu





## Yogatoon Kids Hakkında

**Bade Uça – çocuk yogası eğitmeni, anne, müzik ve animasyon yaratıcısı ve hayalperest bir eğitmen.**

14 yaşında bir kız çocuğu ve 4 kedi annesi.

Çocuklarla iletişimi güçlü, çok enerjik ve yaratıcı bir rehber.  
Tüm Yogatoon Kids müzikleri, animasyonları ve içerikleri onun tarafından hazırlanıyor.







**YogatoonKids**

# BEN BADE UÇA

Uzun yıllar boyunca **tasarım** dünyasının içinde, **vitrinlerde** hayat **bulan hayallerin peşinden gittim.**

Tam **21 yıl** boyunca **Mudo Concept'te vitrin tasarım uzmanı** olarak çalıştım.

Ancak bir gün... **kalbimin daha derin bir yerinden gelen bir sesle başka bir yolculuk başladı.**

**Yoga** hayatıma önce bir hobi olarak girdi.

Matın üzerinde geçirdiğim zaman, sadece bedenimi değil; ruhumu da esnetmeye başladı.

**Bir anne** olarak içgüdülerim beni, **bu huzur dolu yolculuğu çocuklara da taşımaya yöneltti.**

**Yogatoon Kids**, tam da bu niyetle doğdu.

Masalların büyüsü, oyunların enerjisi ve nefesin dinginliğiyle...

**Çocuklara hem eğlenceli hem farkındalık dolu bir alan sunuyorum.**

Onların bedenlerini tanımaları, duygularını fark etmeleri ve kendilerini sevgiyle kabul etmeleri için **yoga en güçlü araçlardan biri.**

Bugün, **yüz yüze ve online derslerle; 3-12 yaş arası çocuklara** ulaşarak, onların daha özgüvenli, huzurlu ve merkezinde bireyler olmaları için çalışıyorum.

Çünkü biliyorum ki; sevgiyle temas edilen her minik kalp, geleceğe umut olur.

Yogatoon Kids, bir yoga dersi değil...

**Küçük kalplerin büyük yolculuğudur.**





## Neden Çocuk Yogası?

Kas gelişimi & denge becerileri  
Konsantrasyon ve dikkat süresi artışı  
Nefes teknikleriyle sakinleşmeyi öğrenme  
Öz güvenli birey olma yolculuğu



YogatoonKids



# Her Çocuk Farklıdır – Eğitim de Öyle Olmalı!

Yogatoon Kids, her çocuğun karakterine özel yaklaşır.

Sessiz, enerjik, çekingen ya da yaratıcı... her çocuk özel ilgiyi hak eder.

Birebir eğitimlerde çocuk kendini güvende hisseder ve içindeki potansiyeli rahatça ortaya koyar.



# 1'e 1 Eğitim Neden Fark Yaratır?

Çocuğun öğrenme stiline uygun akış

Eğitmen ile güven bağı

Gelişim süreci birebir takip edilir

Sessiz çocuklar için güvenli alan, enerjik çocuklar için yönlendirici denge







# Ebeveynler Neden Tercih Etmeli?

Ekran karşısında pasif kalmak yerine, harekete geçiren içeriklerle büyünler.

Stresle baş etmeyi öğrensinler.

Odaklanma ve duygusal denge gelişsin.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi güçlensin: birlikte yoga yapmanın keyfi!





## Eğlenceli Grup Dersleri Yapıyoruz!

- 1.Çocuklar birlikte hareket etmeyi, sıra beklemeyi, paylaşmayı ve birbirine saygı duymayı öğrenir.
- 2.Çocuklar akranlarını gözlemleyerek pozları daha kolay öğrenir ve uygulamaya istekli olur.
- 3.Grup ortamı daha eğlencelidir, çocuklar birbirlerinden enerji alarak daha fazla motive olurlar.
- 4.Çiftli ya da grup pozlarında empati ve yardımlaşma duygusu gelişir.
- 5.Grup düzeni içinde yapılan yoga dersleri,  
çocukların odaklanmasını ve rutin alışkanlıklar kazanmasını destekler.
- 6.Kendini bir grubun parçası olarak hisseden çocuk, daha özgüvenli ve katılımcı olur.





YogaToonKids

## Eğlenceli & Etkileşimli Ders İçeriği

Renkli görseller, kuklalar, müzikli akışlar.  
Evde kolaylıkla uygulanabilir, ebeveyn katılımına açık.  
Her derste yeni bir tema:  
"Ormanda Yoga", "Uzayda Yoga", "Hayvanlarla Yoga" gibi!



YogatoonKids

# Yogatoon Kids Yaklaşımı

Ritimli, kafiyeleli yoga şarkılarıyla dikkat çeker.  
Masal anlatımı, rol oyunları ve yaratıcı hareketlerle bütünleşir.  
Eğlenirken öğrenme esas alınır.





## **Beden Farkındalığı & Yaratıcılık**

Çocuklar bedenlerini tanır ve güvenli  
şekilde kullanmayı öğrenir.  
Hayvan pozları, doğa temaları  
ve hikâyelerle hayal gücü gelişir.



YogatoonKids

# Duygusal Zeka ve Stresle Baş Etme

Nefes çalışmaları ile sakinleşme yollarını öğrenir.  
Duygularını tanıma ve ifade etme becerisi gelişir.  
Öfke, korku, endişe gibi duygularla sağlıklı  
şekilde baş etme yolları kazanır.





## Hedefimiz Nedir?

Sağlıklı, mutlu, dengeli çocuklar yetiştirmek.

Kendini seven, bedenine saygı duyan bireyler.

Küçük yaşta farkındalık ve kendilik bilinci kazanmış bireyler.

YogatoonKids



**İLETİŞİM**

 &  /yogatoonkids

[www.yogatoonkids.world](http://www.yogatoonkids.world)



e-mail : [yogatoonkids@gmail.com](mailto:yogatoonkids@gmail.com)





# Çocuk Yogası Hakkında Sıkça Sorulan Sorular ?

## 1. Çocuk yogası hangi yaş grubu için uygundur?

Çocuk yogası genellikle 3 yaş itibariyle başlanabilir. Dersler, yaşa ve gelişim seviyesine göre şekillendirilir. Küçük yaş gruplarında oyunlar, masallar ve hikâyelerle desteklenir.

## 2. Dersler ne kadar sürüyor?

Birebir dersler genellikle 30 ila 45 dakika arasında sürer. Çocuğun dikkat süresi ve ihtiyacına göre bu süre esnetilebilir.

## 3. Ebeveyn olarak derse katılmalı mıyım?

Bu tamamen çocuğun ihtiyacına ve yaşına bağlıdır. Küçük yaş gruplarında (3-5 yaş) ebeveyn desteğiyle başlamak güvenli bir alan yaratır. Daha büyük çocuklar bireysel olarak katılım sağlanmalıdır.

## 4. Yoga çocuklara ne kazandırır?

Yoga çocuklara beden farkındalığı, nefes kontrolü, dikkat geliştirme, stresle başa çıkma becerisi ve duygusal denge kazandırır. Aynı zamanda özgüvenlerini ve yaratıcılıklarını destekler.

## 5. Derslerde neler yapılıyor?

Hikâyeler, oyunlar, nefes egzersizleri ve yaşa uygun yoga pozlarıyla çocukların eğlenerek bedenlerini ve zihinlerini tanımları sağlanır. Her ders sevgi dolu, güvenli ve eğlenceli bir atmosferde gerçekleşir.

## 6. Çocuğum çok hareketli/sessiz, yine de katılabilir mi?

Elbette! Yoga her çocuğa uyum sağlayabilen bir yaklaşımdır. Dersler çocuğun ritmine, ilgisine ve ihtiyacına göre bireyselleştirilir. Amaç, çocuğun olduğu haliyle kabul edilmesini ve gelişmesini desteklemektir.



# Çocuk Yogası Hakkında Sıkça Sorulan Sorular?

## 7. Yoga dersleri nerede yapılıyor?

Dersler yüz yüze olarak belirli bir adreste veya online platformlar üzerinden gerçekleştirilebilir. Detaylı bilgi için iletişime geçebilirsiniz.

## 8. Online çocuk yogası dersi veriyor musunuz?

Evet! Online birebir dersler, çocuğun konfor alanında olması açısından oldukça verimlidir. İhtiyaca göre özel bir program hazırlanır.

## 9. Yoga dersleri hangi sıklıkla yapılmalı?

Genellikle haftada 1 seans önerilir. Ancak çocuğun ihtiyacına, dikkat süresine ve isteğine göre bu sıklık arttırılabilir.

## 10. Derslerde özel ekipman gerekiyor mu?

Hayır, temel bir yoga matı yeterlidir. Dilerseniz yastık, battaniye gibi destekleyici materyaller de kullanılabilir.

## 11. Çocuğum daha önce yoga yapmadı, sorun olur mu?

Hiç sorun değil! Dersler başlangıç seviyesinden itibaren her çocuğa göre uyarlanır. Deneyim değil, katılım ve merak önemlidir.

## 12. Derslerde disiplin mi var, oyun mu?

İkisi birden! Yoga dersleri bir oyun alanı gibi görünse de içinde beden farkındalığı, nefes, dikkat ve dengeyi destekleyen yapılar bulunur. Eğlenirken öğrenme hedeflenir.

## 13. Duygusal zorluklar yaşayan çocuklar için uygun mu?

Evet. Yoga çocukların duygularını ifade etmelerine, regüle olmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olur. Özellikle kaygı, öfke, dikkat gibi alanlarda destekleyici olabilir.

???

