**Barnyogadagen, fredagen den 5 september.**

Barnyogadagen är en ideell satsning initierat av barnyogalärare, med syfte att möjliggöra för fler barn att komma i kontakt med yoga. Yogobe, som är Sveriges största digitala aktör inom yoga hjälper att sprida detta fina initiativ, vilket kan ge fler barn möjlighet att yoga!

*– "Vi lever i ett prestationssamhälle med högt tempo och där stort fokus läggs på yta. Detta bidrar till att barn, liksom sina föräldrar, utsätts för stress i hög grad. Barnen tappar bort sig själva och får allt sämre självkänsla. I yoga får barnen möjlighet att leka, vara kreativa, lära känna sig själva, varandra och livet i nya former. Det fina med yoga som skiljer sig från de flesta andra aktiviteter är att det inte finns ett prestationsmoment. Yoga skapar utrymme för barnen att vara precis som de är",*berättar Malou Lejon, en av initiativtagarna till Barnyogadagen.

*- "I barnyoga vill vi mjukt och lekfullt lära känna vår kropp och varandra. Vi står i positioner som hunden, lejonet och trädet och gör positioner tillsammans med våra kompisar. Vi säger hej till solen och universum och andas olika andningar som kanin och elefantandning. Vi landar mjukt i meditation och avslappning och får färdas bort med fantasin. Vi avslutar alltid yogan med att tacka oss själva. Det handlar om att bara må bra, att öka självkänsla och kroppsmedvetenhet",*fortsätter Malou Lejon.

Fler och fler yogar i dagens samhälle då behovet att motverka stress, skapa balans och hitta vägar för att må bra är stort. Första året Barnyogadagen arrangerades 2011 nåddes ungefär 30 barn. Året därpå, 2012 fick ca 250 barn möjlighet att ta del av yoga, trots att det fanns en ouppklarad anmälan kring yoga som ett religiöst inslag i skolan hos skolinspektionen. 2013 fick 2700 barn möjlighet att prova barnyoga. Efter Skolinspektionens beslut i oktober 2012, att yoga handlar om att främja barns hälsa, har intresset från förskolor och skolor ökat markant.

På Barnyogadagen den 5 september arrangeras gratis barnyogaklasser i ca 25 kommuner i Sverige. Runt 50 barnyogalärare kommer då att undervisa på förskolor, skolor och yogastudios från områden i Vellinge i söder till Haparanda i norr. I Stockholm är några av områdena som täcks Hägersten, Huddinge, Bålsta, Tensta, Bromma, Östermalm, Lidingö och Åkersberga.

Yogobe.com, vars kärnverksamhet är ett stort videostreaming-bibliotek, gör det tillgängligt och möjligt att yoga hemma och få vägledning till livsbalans med och genom yoga och meditation. Yogobe hjälper att sprida detta fina initiativ, vilket kan ge fler barn möjlighet att yoga.

Kontaktperson för Barnyogadagen:
Filippa Odevall, filippa@skolyoga.se, tel 0736-140684, [www.barnyogadagen.se](http://www.barnyogadagen.se/)

Kontaktperson för Yogobe:
Peter Munteanu, peter@yogobe.com, tel 070-9400602, [www.yogobe.com](http://www.yogobe.com/)