

Name: _____

Date: _____

4-H Yoga for Kids

Y X Y F X T J H F A K C A T M I W P L Y A A C H
S S R H I W C H W B K C X V G C U T D W T W T U
G K T O T Y N K F S T R E T C H Q B S T K L W D
T D L M T L I U P F Q N L G L R V T E K A O B H
S R P O Y K A O X M I M P F Y D I S Y E S D I K
J T A P D F W E C W Z C C S H H I B H E I V K A
E A G N W V B T H U S U U S K C Z T R A E H U Q
M R N O S S F K X R W D Z T R J B A I X Y E T S
R K Z S O I C I F N P E N E L V W U H P W O P V
T R D C P Y T N J O B D X A L S P O T E L B A T
S Q Z W C E M I B K A E C C H K Y Y M E L Y T W
T G O D N W O D O E O A C A O C J L D N U U X K
V A W K P I Q D H N L I W A V K F C G I N Y X N
Y A B J F F M I B M P G R D O E P R B T U P V E
B M R M E O I C L C C O W B X Z S D P U M C F E
R H N F J C N Q F A C G S B X A L E R O W E E S
E I V Y A U D G D C F K O E E W Y G F R T D O T
A D Z R O S F X B D C F J K S Q R O B V A B H A
T C C O F F U Y Y A L O A B H E J G G N J Q E N
H Y E I W G L L H O L Z C I S A J P D A P C U D
I M D K V S N Z L T U A O K V M P R A C T I C E
N M M P O U E I Y S O H N U F O V T C D L Y M Y
G C S H R X S L I F I O K C O Y D Q N H X X U H
K U V I F Q S A O X P I S M E E A L B R E G E Q

Transition Poses
Breathing
Healthy
Health
Heart
Head

Mindfulness
Exercise
Balance
Focus
Calm

Knee Stand
Practice
Routine
Relax
Kids

Table Top
Down Dog
Stretch
Hands
Yoga