



## Spinner Guide

**Color Match:** Take a card from the deck matching the color the Spinner landed on.

**Steal a Card:** Select any card from the player on your right (if that player hasn't collected any cards, a card is taken from the next player; if no one has any cards, one is taken from any deck).

**Partner Up:** Take a card from the white deck. All players form pairs to perform the indicated exercise simultaneously. If there is an uneven number of players, one player may need to perform the pose twice so everyone has a chance to participate.

**Opponents' Choice:** Your opponents work together to select which color deck you need to take a card from. They can choose the green, red, or blue decks.

**Lose a Card:** Your opponents work together to select one of your collected cards and return it to the bottom of its corresponding deck. If you haven't collected any cards, no action is needed.

**Player's Choice:** Take a card from the green, red, or blue decks.



## Guide de la flèche

**Association de couleurs :** Prends une carte du paquet de la couleur indiquée par la flèche.

**Vol d'une carte :** Sélectionne n'importe quelle carte du joueur assis à ta droite (si ce joueur n'a pas encore obtenu de cartes, prends une carte du joueur suivant; si aucun joueur n'a obtenu de cartes, tire une carte de n'importe quel paquet).

**En équipe :** Tire une carte du paquet blanc. Tous les joueurs forment des équipes de deux, pour réaliser simultanément l'exercice illustré. S'il y a un nombre impair de joueurs, un joueur devra peut-être réaliser la posture deux fois, afin que tous aient l'occasion de participer à l'exercice.

**Choix des adversaires :** Tes adversaires se consultent, pour sélectionner ensemble la couleur du paquet dont tu devras tirer une carte. Ils ont le choix entre le paquet vert, le paquet rouge ou le paquet bleu.

**Perte d'une carte :** Tes adversaires se consultent pour sélectionner ensemble une des cartes que tu as déjà obtenues et la remettre sous son paquet correspondant. Si tu n'as pas encore obtenu de cartes, il ne se passe rien.

**Choix du joueur :** Tire une carte du paquet vert, du paquet rouge ou du paquet bleu.



## Guía de la ruleta

**Color:** coge una carta del montón del color correspondiente al que ha salido en la ruleta.

**Robas una carta:** elige cualquier carta del jugador de tu derecha (si ese jugador no ha ganado ninguna carta aún, la coges del siguiente jugador; si ninguno tiene cartas, coges una de cualquier montón).

**En equipo:** coge una carta del montón blanco. Todos los jugadores en parejas realizan el ejercicio indicado a la vez. Si sois impares, un jugador tendrá que hacer la postura dos veces, para que todos tengan la oportunidad de participar.

**Los demás eligen:** el resto de jugadores deciden de qué color tienes que coger una carta. Pueden elegir entre los montones verde, rojo o azul.

**Pierdes una carta:** el resto de jugadores eligen una de las cartas que hayas conseguido y la ponen debajo del montón correspondiente. Si no habéis conseguido ninguna carta, no se hace nada.

**Tú eliges:** coge una carta de los montones verde, rojo o azul.



## Tu objetivo

Ser el primer jugador en tener una carta de cada color.

## Antes de empezar

Muévete un poco y estira. Te recomendamos unos ejercicios de calentamiento (en inglés) en:

[www.ThinkFun.com/YogaGames](http://www.ThinkFun.com/YogaGames)




## Cómo jugar

1. Divide las cartas por colores y colócalas en montones boca abajo.
2. El jugador más joven gira la ruleta y sigue las instrucciones según la guía de la ruleta (mira detrás). Para poder ganar una carta, un jugador debe realizar la postura de yoga ilustrada en la carta sacada durante 10 segundos. Si no lo consigue, devuelve la carta al final del montón correspondiente.
3. El juego continúa por el siguiente jugador a la izquierda.
4. Si eres el primer jugador en tener una carta de cada color, ¡ERES EL GANADOR!

## Sobre los inventores

Este juego ha sido creado por Upside Down Games. La historia de esta empresa está ligada al yoga. Todo comenzó cuando dos argentinos – Matt, un abogado, especializado en casos sin ánimo de lucro, y amante del yoga, y Juan, un instructor de yoga – se conocieron en una clase de yoga. Allí compartieron no sólo su pasión por el yoga, sino también su deseo por expandir los beneficios y bondades del yoga a los niños para crear una nueva generación de yoguis. Después de mucho “brainstorming” y pruebas, su visión se convirtió en una realidad, con ¡una línea completa de juegos premiados Upside Down!

AGES  
5 and up  
2-4 players

Instrucciones   
Instructions   
Instructions 



Ignite Your Mind!®

Enflammez votre esprit!

¡Activa Tu Mente!



[www.ThinkFun.com](http://www.ThinkFun.com)



ThinkFun Inc. 1321 Cameron Street, Alexandria, VA 22314 USA  
© 2015 ThinkFun, Inc. All rights reserved. MADE IN CHINA, 150. #1842. IN01.



## Your Goal

Be the first player to collect a card in each of the four colors.

## To Start

Move around and stretch. Recommended warm-up exercises can be found at:

[www.ThinkFun.com/YogaGames](http://www.ThinkFun.com/YogaGames)

## Steps to Play

1. Divide the cards according to color and place each of the decks face down.
2. The youngest player spins the Spinner and follows instructions according to the Spinner Guide (turn to back). To collect a card, a player must perform the yoga pose illustrated on the selected card for 10 seconds. Otherwise, the card is returned to the bottom of its corresponding deck. (For the Partner Up card, perform for the times listed on each card).
3. The game continues with the next player to the left.
4. If you're the first player to collect a card in all four colors – **YOU WIN!**

## About the Inventors

This game was invented by Upside Down Games. Their story is one based in yoga destiny. It all began when two Argentinians – Matt, a yoga-loving lawyer specializing in non-profit work, and Juan, a yoga instructor – met in a yoga class. They shared not only their passion for yoga, but also their desire to spread the joys and benefits of yoga to children, creating a new generation of 'yogis.' After much brainstorming and testing, their vision became a reality, with a full line of award-winning Upside Down Games!



## Ton but

Être le premier joueur à obtenir une carte de chacune des quatre couleurs.

## Pour commencer

Échauffe-toi en bougeant et en t'étirant. Tu trouveras des exercices d'échauffement (en anglais) à :

[www.ThinkFun.com/YogaGames](http://www.ThinkFun.com/YogaGames)

## Étapes de déroulement du jeu

1. Divise les cartes selon leur couleur et pose chacun des paquets, face cachée.
2. Le plus jeune joueur fait tourner la flèche et suit les instructions, conformément au Guide de la flèche (voir au dos). Pour obtenir une carte, un joueur doit réaliser la posture de yoga illustrée sur la carte indiquée, pendant 10 secondes. Autrement, la carte est remise sous le paquet correspondant. (Dans le cas des cartes En équipe, réalise la posture durant le temps indiqué sur chaque carte).
3. La partie se poursuit avec le prochain joueur situé à gauche.
4. Si tu es le premier joueur à obtenir une carte de chacune des quatre couleurs – **TU AS GAGNÉ!**

## Au sujet des inventeurs

Ce jeu est l'œuvre de Upside Down Games, dont l'histoire repose sur un destin tracé par le yoga. Tout cela a commencé quand deux Argentins, Matt, un avocat adepte du yoga et spécialisé en organisations à but non lucratif, et Juan, un instructeur de yoga, se sont rencontrés à un cours de yoga. Ces passionnés de yoga étaient tous deux animés du désir de répandre les plaisirs et les avantages du yoga chez les enfants, créant ainsi une nouvelle génération de « yogis ». Après de nombreuses séances de remue-méninges et de mises à l'épreuve, ils ont fait de cette vision une réalité avec la mise en marché d'une gamme complète de jeux primés Upside Down Games!