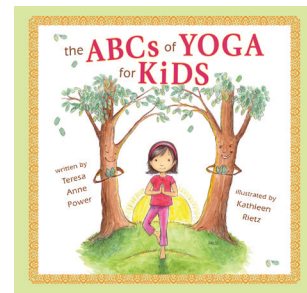


Día de Yoga Para Niños

Viernes / Abril 8, 2016 / 11:00 am

Rutina de Yoga de 5 Minutos al Día (Poses de Pie)



LOS SIGUIENTES 10 ACTITUDES son una rutina de yoga equilibrada para los niños (y adultos!) Para la práctica de sólo 5 minutos al día. Contiene posturas única de pie, esta secuencia es ideal para salones de clase, ya que los niños no necesitan una estera de yoga y puede hacer las poses junto a sus escritorios. Los niños pueden querer tener *El ABCÉ de Yoga* para libro o tarjetas cercanas Niños hacer referencia a. Comience con la Reina Pose, tomando varias respiraciones profundas y salir por la nariz. Después de esto, los niños pueden fluir de una postura a otra, manteniendo cada postura durante unos 20 segundos antes de continuar. Para Cometa, Molino de viento, Flamenco y Árbol, tienen niños practican estas posturas en ambos lados de su cuerpo. Recuerde a los niños a respirar y sale por la nariz mientras se practica yoga. Centrándose en la respiración puede tener un impacto positivo en el de los niños estados de ánimo y los niveles de energía. Trate de no corregir a los niños mientras están haciendo las poses; lugar hacerles sentir la posturas en sus propios cuerpos individuales. Terminar con postura fácil o tiene niños se sientan en sus escritorios con sus manos en su regazo y sus palmas hacia arriba; tienen niños que cierran los ojos y permanecer inmóvil durante al menos 60 segundos para ganar todo el beneficios de las posturas anteriores.



1. Reina



2. Cometa



3. Cascada



4. Muñeca de trapo



5. Molino de viento



6. Y Pose (Yoga)



7. Silla



8. Flamenco



9. Árbol



10. Postura fácil

Ilustraciones por Kathleen Rietz
y extraído de

The ABCs of Yoga for Kids

www.kidsyogaday.com

info@kidsyogaday.com