

IL GIORNO DELLO YOGA PER BAMBINI

5 MINUTI DELLO YOGA QUOTIDIANO con  e  postures



1 La candela



2 La mucca



3 Il cane



4 Il flamingo



5 L'albero



6 Il cobra



7 Il dondolo



8 Il topo



9 Il pretzel



10 La posizioni di non fai niente



Questa routine è di Teresa Power, acclamata esperta di yoga, ideatore della serie The ABCs of Yoga for Kids e Little Mouse Adventures, e fondatrice della Giornata di Yoga per Bambini (Kids' Yoga Day). Per istruzioni su come eseguire ogni posa e per iscriverti alla Giornata di yoga per bambini di quest'anno, visita kidsyogaday.com/poses. Come sempre, prima di iniziare qualsiasi tipo di programma di esercizi, è una buona idea consultare un medico.

TERESA  POWER