



IL GIORNO DELLO YOGA PER BAMBINI



5 MINUTI DELLO YOGA QUOTIDIANO con  postures



1 La regina



2 Il drago



3 La cascata



4 La bambola



5 Il molino a vento



6 La posizione di Y (Yoga)



7 Le sedia



8 Il flamingo



9 L'albero



10 La posizione facile



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