

# DIA DA YOGA INFANTIL

ROTINA DE YOGA DE 5 MINUTOS POR DIA



y



1 Vela



2 Vaca



3 Cachorro



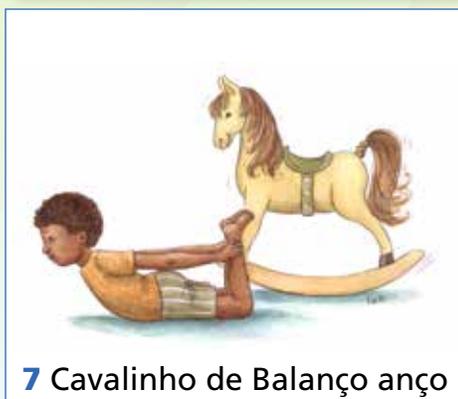
4 Flamingo



5 Árvore



6 Cobra



7 Cavalinho de Balanço anço



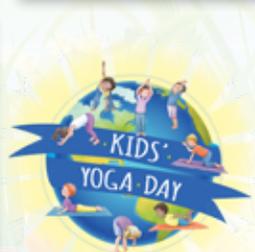
8 Rato



9 Pretzel



10 Pose do Fazer Nada



Essa rotina é de Teresa Power, aclamada especialista em ioga, criadora das séries ABCs of Yoga for Kids e Little Mouse Adventures, fundadora do Dia de Yoga Infantil. Para obter instruções sobre como fazer cada pose e se inscrever para o Kids Yoga Day deste ano, visite [kidsyogaday.com/poses](http://kidsyogaday.com/poses). Sempre antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, é uma boa ideia consultar o seu médico.

TERESA POWER