

DIA DA YOGA INFANTIL

ROTINA DE YOGA DE 5 MINUTOS POR DIA com  posturas



1 Rainha



2 Pipa



3 Cachoeira



4 Boneca de Pano



5 Moinho



6 Pose do Y (Yoga)



7 Cadeira



8 Flamingo



9 Árvore



10 Pose Fácil



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. Sempre antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, é uma boa ideia consultar o seu médico.

TERESA POWER 