

DÍA DEL YOGA PARA NIÑOS

5-MINUTOS-AL-DÍA RUTINA DE YOGA con  y  posturas



1 Postura de la vela



2 Postura de la vaca



3 Postura del perro



4 Postura del flamenco



5 Postura del árbol



6 Postura de la cobra



7 Postura del caballo balancín



8 Postura del ratón



9 Postura del bizcocho en forma de ocho



10 Postura holgazana



Esta rutina es de Teresa Power, aclamada experta en yoga, creadora de las series The ABCs of Yoga for Kids y Little Mouse Adventures, y fundadora del Día del Yoga para Niños (Kids' Yoga Day). Para obtener instrucciones sobre cómo hacer cada pose y para inscribirse en el Día del Yoga para Niños (Kids' Yoga Day) de este año, visite kidsyogaday.com/poses. Como siempre, antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios, es una buena idea consultar con un médico.

TERESA  POWER