

DÍA DEL YOGA PARA NIÑOS

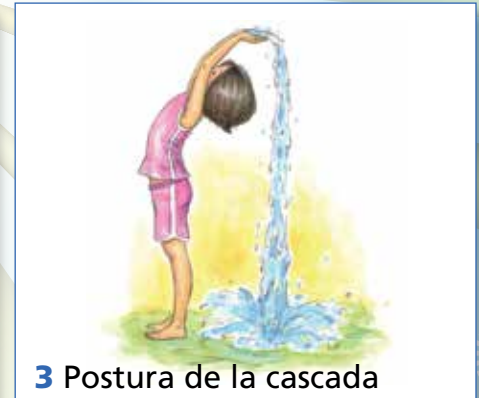
5-MINUTOS-AL-DÍA RUTINA DE YOGA con  posturas



1 Postura de la reina



2 Postura de la cometa



3 Postura de la cascada



4 Postura de la muñeca de trapo



5 Postura del molino de viento



6 Postura Y (Yoga)



7 Postura de la silla



8 Postura del flamenco



9 Postura del árbol



10 Postura fácil



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