

# DÍA DEL YOGA PARA NIÑOS

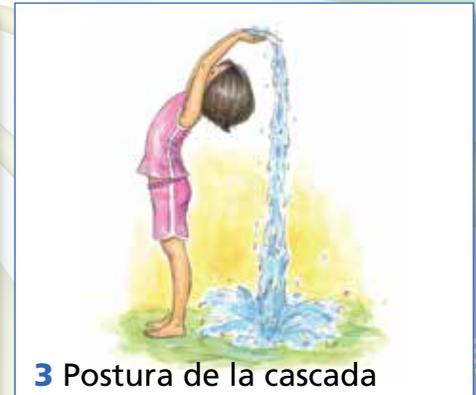
5-MINUTOS-AL-DÍA RUTINA DE YOGA con  posturas



**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



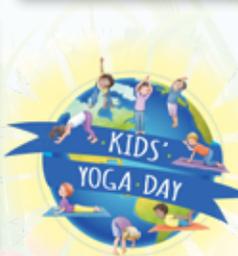
**8** Postura del flamenco



**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](http://kidsyogaday.com/poses). Como siempre, antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios, es una buena idea consultar con un médico.

TERESA  POWER