

SESIÓN DE IOGA PARA NEN@S

- EMPEZAMOS CO SALUDO O SOL (NO SENTIDO DAS AGULLAS DO RELOXO)



- SESIÓN DE ASANAS

Posturas de yoga para niños



El camello



El gato



Mariposa



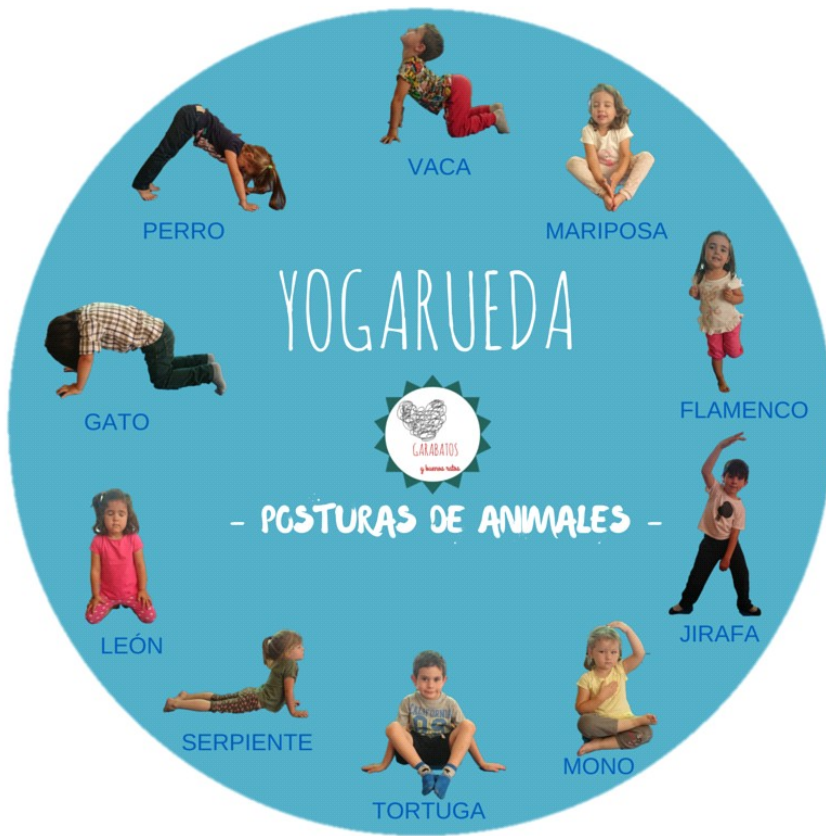
El árbol



Serpiente



El perro



- RELAXACIÓN

Tumbados boca arriba , tapados con unha mantiña, coxín na cabeza e música relaxante.

