

# Yoga para nenos e nenas

Nestes tempos onde o espazo é limitado e non podemos a xogar cos amigos ou amigas, podemos facer diversas actividades na casa, por exemplo o YOGA. O cal permitiranos aumentar a nosa autoestima, concentración e ademais evitar o estrés da situación que estamos a vivir.

Por iso a continuación vou compartir con vos varios documentos e un vídeo de diversas posturas de Yoga que podemos utilizar no noso día a día.

## Posturas de Yoga

Libro "Yoga para niños"

Vídeo "Las posturas de los animales"

Facede fotos coas diferentes posturas que consigades facer, para facer un vídeo para o resto do cole. Qué vos parece?