

Actividad:

Hacemos yoga

OBJETIVOS

- Aprender a concentrarse
- Tomar conciencia de su respiración

DURACIÓN

40- 50 minutos

EDAD ADECUADA

A partir de 4 años

MATERIAL

- Toalla o esterilla
- Música

DESARROLLO

Para empezar les enseñaremos a los niños las fotos de las diferentes posturas que haremos durante la sesión. **(OS DEJO LAS IMÁGENES AL FINAL)**

Una vez que se lo enseñamos les preguntamos si saben que están haciendo, una vez nos den sus respuestas le explicaremos de forma sencilla que las personas de las imágenes están haciendo yoga. Y que sirve para que poder relajarnos.

Una vez hecha la postura aguantamos en esa posición y hacemos entre **5-6 RESPIRACIONES PROFUNDAS**. Podéis hacerlas en orden que queráis.

I. POSTURA DE LA PALOMA



2. TRIÁNGULO



3. POSTURA DEL BAILARÍN



4. POSTURA DE LA LUCIÉRNAGA



5. MALASANA



6. ATRÉVETE SI PUEDES

