

Baloncín



EL DÍA DE HOY APRENDEREMOS LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR YOGA Y REALIZAREMOS ALGUNAS POSTURAS PARA RELAJARNOS.

Yoga infantil

BENEFICIOS:

Serena el cuerpo y la mente.
Desarrolla flexibilidad y fuerza.
Libera ansiedad, miedos y angustias.
Aclara los sentimientos.
Trabaja la fuerza de voluntad.
Fortalece el carácter y la disciplina.
Produce alegría y confianza.

EL OBJETIVO DE REALIZAR YOGA ES CONECTAR CON NUESTRO POTENCIAL INTERIOR Y FORTALECER LA CONFIANZA Y VOLUNTAD EN NOSOTROS MISMOS.

POSTURAS:

Se deben realizar en un lugar tranquilo sobre una superficie estable y cómoda (manta o colchoneta), con ropa cómoda y preferentemente con el estómago vacío.

Procura realizar cada ejercicio por 30 segundos dos veces al día con un esfuerzo moderado y ejerciendo así un estiramiento razonable.

