

# YOGA PARA NIÑOS

La práctica de yoga para tus niños es una manera muy divertida de inculcar actividad física, fomentar hábitos saludables, desarrollar su creatividad, promover una buena salud mental.

## INSTRUCCIONES

Realizar por 1 minutos cada postura de animal que se presenta en la siguiente infografía, respirando profundamente y concentrándose en cada movimiento.

1



Postura del Mono

2



Postura de la Girafa

3



Postura del Flamingo

4



Postura del Perro

5



Postura del Gato

6



Postura de la Vaca

7



Postura de la Serpiente

8



Postura del León

9



Postura de la Mariposa

10



Postura de la Tortuga

