Video Yoga para niños: Posturas animales de la selva misionera con la participación del Lobo

.

POSTURAS YOGA RANA

1- RANA QUIETA

Sentados sobre los talones.	**Abrimos las piernas. Manos en la rodillas.**

2- RANA ESTIRADA

Colocamos los brazos cruzados en el cuello.

POSTURAS YOGA TORTUGA

Sentados con piernas abiertas,	**Elevo los brazos.**	**Llevar tronco adelante y las manos a los pies.**

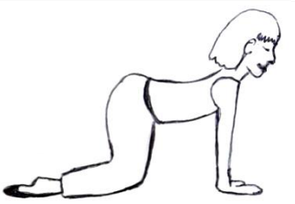
POSTURA YOGA PEZ - DORADO

Acostados boca arriba.	Elevar el pecho.

POSTURA YOGA YARARÁ **(COBRA)**

Acostados boca abajo	Elevar el torso y apoyar los codos en el suelo, justo abajo de los hombros.

POSTURA YOGA GATO MONTÉS

Partir de postura 4 patas.	 Mover la columna para abajo.	Arquear la columna para arriba.

POSTURA YOGA PAVO REAL

Sentados con piernas cruzadas.	**Elevar las manos sobre la cabeza. INHALAR.**	**Bajar las manos a las rodillas. EXHALAR.**

Nota: **Todas las posturas deben ser acompañadas con respiración normal y movimientos suaves.**