



## Sabías que...

El yoga es una disciplina que combina el ejercicio físico con el equilibrio mental, ya que se compone de diversas técnicas que ayudan a mejorar de forma conjunta el cuerpo, la mente y el espíritu para alcanzar una relación saludable con el entorno que nos rodea.


Hoy en día, el yoga es una actividad que está tomando mucha popularidad, y sorprendentemente sus beneficios no son sólo para adultos. Pocas personas saben que, si es correctamente adaptado, el yoga puede ser practicada por niños y niñas, generalmente a partir de los 4 o 5 años de edad. Así que en este artículo nos encantaría compartirte los beneficios que el yoga puede brindarle a los más pequeños de la casa.

Para los niños, el yoga se debe de plantear como un juego y no como una obligación, lo que se puede llevar a cabo mediante posturas que imiten a animales; esta es una estrategia que permite que centren su atención en los ejercicios, se diviertan y al mismo tiempo, aprendan a respirar correctamente para relajarse e inducir a un buen descanso.

## ¿Qué necesitas?

-  Un tapete de yoga, o un tapete cómodo

## ¿Cómo funciona?

-  Realizar por 2 minutos cada postura de animal que se presenta en la siguiente infografía, respirando profundamente y concentrándose en cada movimiento.



# 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

