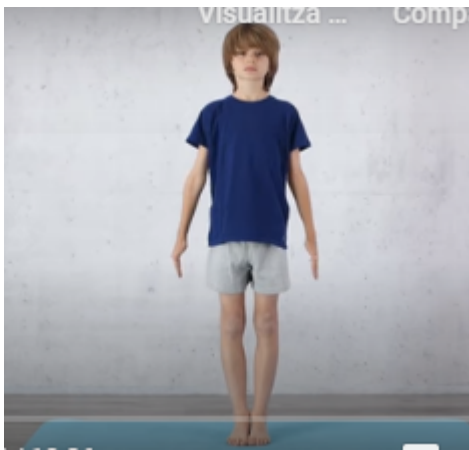


VIDEO 1: "POSTURES DE IOGA PER A NENS I NENES"



LA MUNTANYA: ens ajuda a estar de peu correctament i a tenir la ment oberta.



L'ARBRE: millora el nostre equilibri, per fer-la podem buscar un punt fix.
Primer fer una cama, després l'altra. També millora la concentració i enforteix les cames.



LA CADIRA: ens ajuda a enfortir els turmells, les cuixes i l'esquena.



EL TRIANGLE: ens permet modelar les cames, enforteix els turmells, millora la flexibilitat de la columna i, a més a més, millora l'alineament de les espatlles.



EL GUERRER 1: enforteix els músculs de les espatlles i l'esquena, eixampla el pit.



EL GUERRER 2: enforteix les cames, estira l'esquena i els músculs de l'estómac.



LA PINÇA: millora la concentració, va bé per l'estómac, el fetge i el cor.

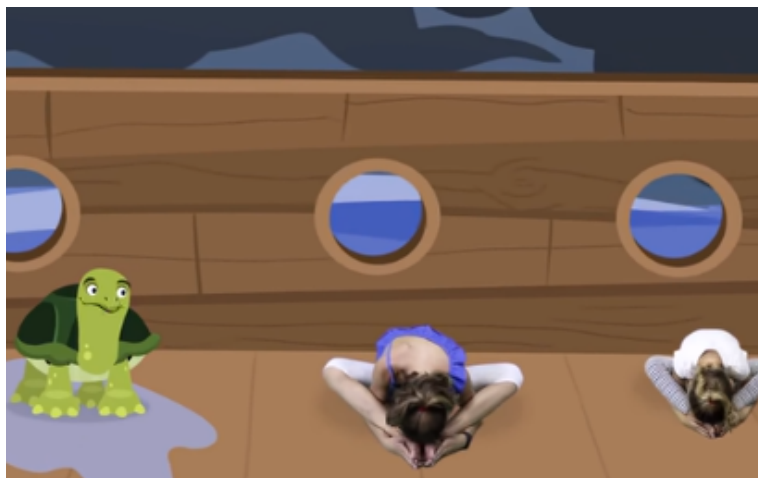


EL GOS ESTIRAT: tonifica els músculs de les cames, tonifica els turmells i refresca el cervell



LA SALUTACIÓ AL SOL: ens permet flexionar els músculs

VIDEO 2: POSTURES DELS ANIMALS MARINS



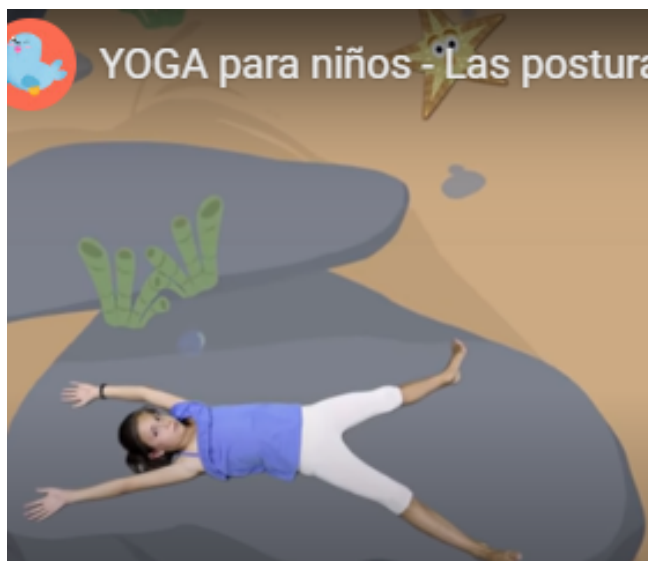
LA TORTUGA: Per què creieu que es diu així? Sembla que tinguin la closca d'una tortuga!



EL CRANC: Podeu anar endavant, però també endarrera com els crancs!



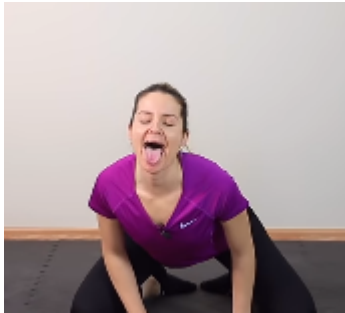
EL TAURÓ: Podeu simular l'aleta del tauró!



L'ESTRELLA DE MAR: Podem aprofitar per treballar la respiració

VIDEO 3: MÉS POSTURES D'ANIMALS

Mireu quantes postures d'animals es poden fer!!



EL LLEÓ



LA COBRA



L'OCELL



EL GOS



LA SARGANTANA



LA GRANOTA



LA PAPALLONA



EL "BITXO" BOLA



EL GATET

ALGUNS NENS I NENES A LA VIDEOTRUCADA TAMBÉ ENS HEU RECOMANAT: COSMIC KIDS YOGA que podeu trobar a youtube.

I recorda que el ioga va molt bé per estar en forma. Ens ajuda a mantenir el cos, d'una manera divertida! L'estirem...i també el relaxem. A més a més, va bé per la nostra ment. Ens ajuda a estar més concentrats i tranquils.