

UN POQUITO DE YOGA, RELAJACIÓN Y MÁS...

TANTOS DÍAS EN CASA NOS ALTERAN UN POQUITO, AQUÍ OS DEJAMOS UNOS VÍDEOS QUE NOS VAN A AYUDAR A MOVERNOS DESPACITO, A RESPIRAR MEJOR, A RELAJARNOS, Y ASÍ ESTAR TODOS MÁS TRANQUILITOS.

PINCHA EN LA IMAGEN Y A EMPEZAR.



YOGA PARA NIÑOS - la mejor forma para que los niños y sus padres disfruten, aprendan y compartan la práctica del yoga y la relajación. A través de cuentos y canciones, "El cuento de las mariposas", "Los astronautas del espacio interior", "La locomotora valiente"...



Disfruta de esta clase de yoga para niños en español, para seguirla desde casa.



YOGA PARA NIÑOS- LAS POSTURAS DE LOS ANIMALES- SMILE AND LEARN
Vídeo educativo de yoga para niños, con el que podrán aprender a relajarse de forma diferente. ¿Te gustaría ser tan ágil y flexible como los animales? Aprende la postura del gato, del perro y de la cobra, al mismo tiempo que fortaleces la espalda, los brazos y el abdomen.

SALUDO AL SOL



Saludo al Sol. Cantado para los más chiquitos, y para todas las edades!!



La nube. Relajación de yoga.

AHORA JUGAMOS CON LOS DEDITOS



El pollito. Rima con Movimiento, de Tamara Chubarovsky



El chaparrón. Rima con movimiento, de Tamara Chubarovsky