

Mis Asanas Para Colorear YOGAKIDDY



Loto (Padmasana)

Barco (Navasana)

Ponte en posición sentada y flexiona las piernas. Coloca las manos detrás de la espalda y estira la columna. Levanta los pies del suelo manteniendo las piernas flexionadas y luego, despega las manos y coloca los brazos paralelos al suelo. Si es posible, extiende las piernas. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas.



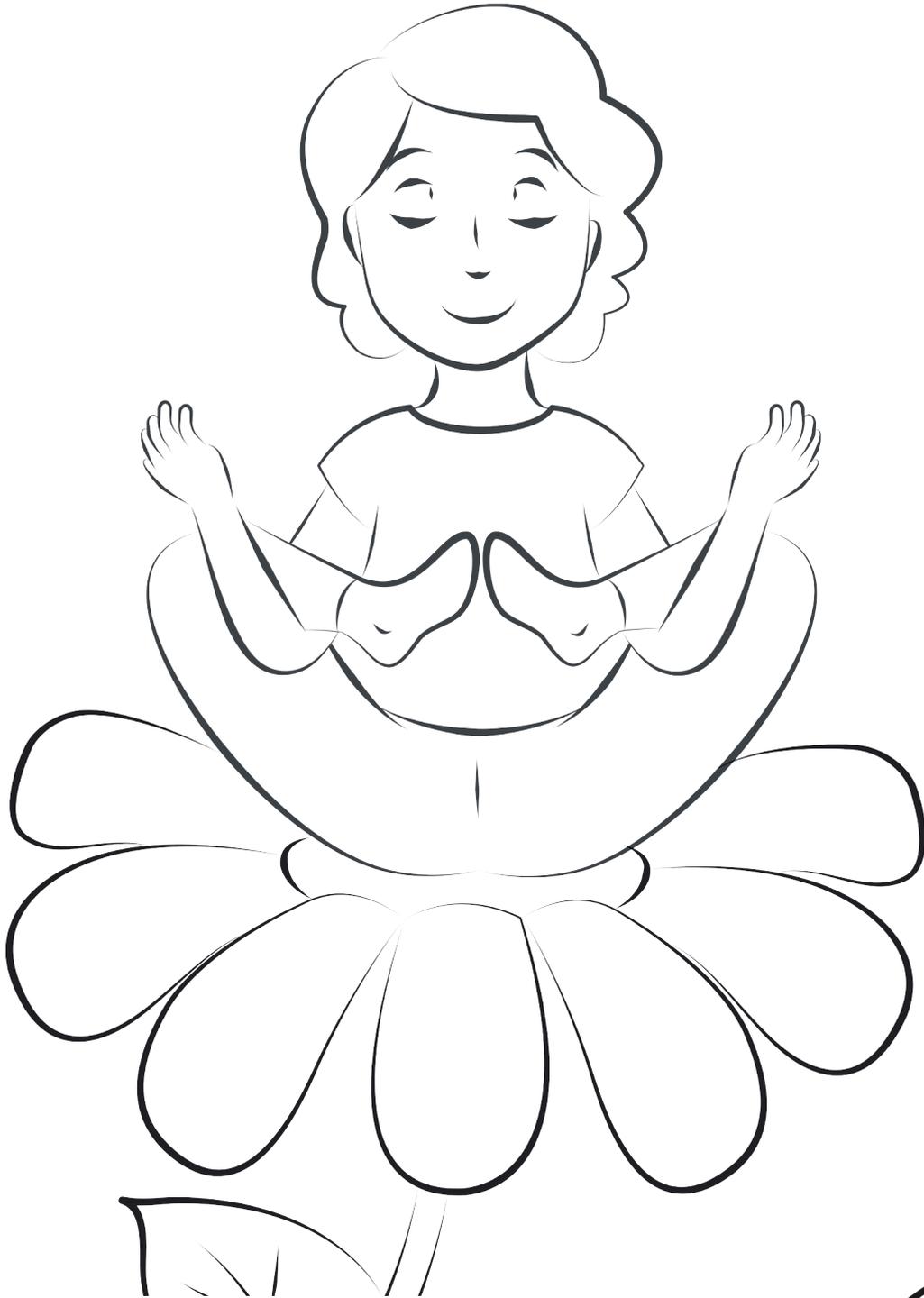
¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusA>



yogakiddy.com

Flor

Comienza desde la postura de mariposa, sentada con las plantas de los pies juntas. Pasa tus brazos por debajo de tus piernas, manteniendo las palmas de tus manos hacia arriba. Inhala, pon tu estómago firme y levanta tus piernas del suelo. ¡Trata de mantener el pecho levantado y sonríe! Realiza esta postura 5 veces, siguiendo el ritmo de tu respiración.



¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Árbol (Vrksasana)

Ponte de pie y pon las manos cerca del corazón. Coloca un pie en el muslo opuesto. Si es demasiado difícil, baja el pie hasta la rodilla, la pantorrilla o incluso en el tobillo. Cuando consigas el equilibrio, levanta los brazos hacia el cielo. Imagina que tus piernas son el tronco de un árbol y tus brazos las ramas. Permanece en la posición durante 3 Respiraciones largas y profundas. Luego, cambia de lado.



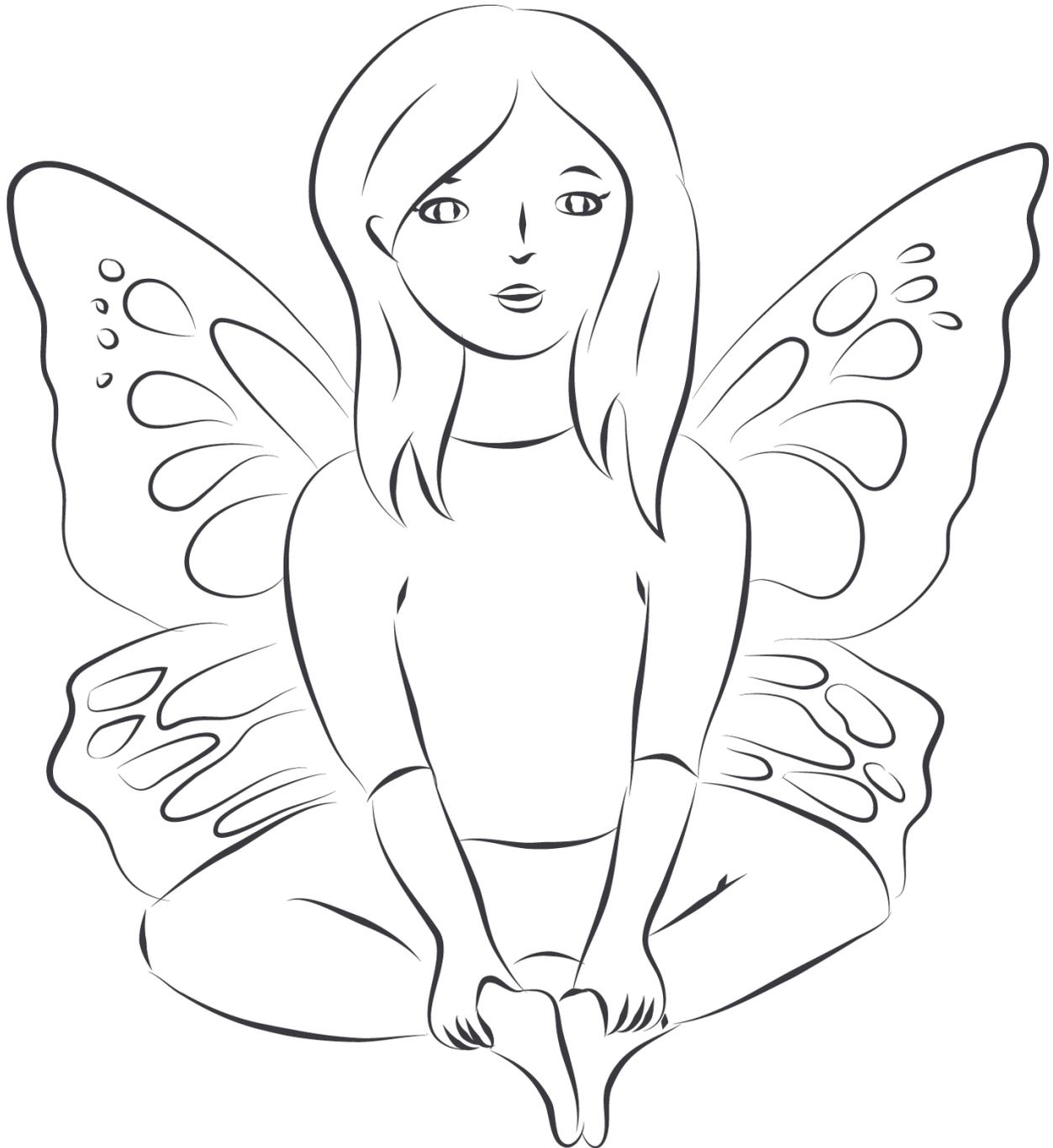
¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir? Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Mariposa (Baddha Konasana)

Ponte en posición sentada. Coloca las plantas de tus pies la una contra la otra. Baja las rodillas hacia el suelo y luego súbelas como el aleteo de una mariposa. Permanece en la posición durante 15 respiraciones largas y profundas.

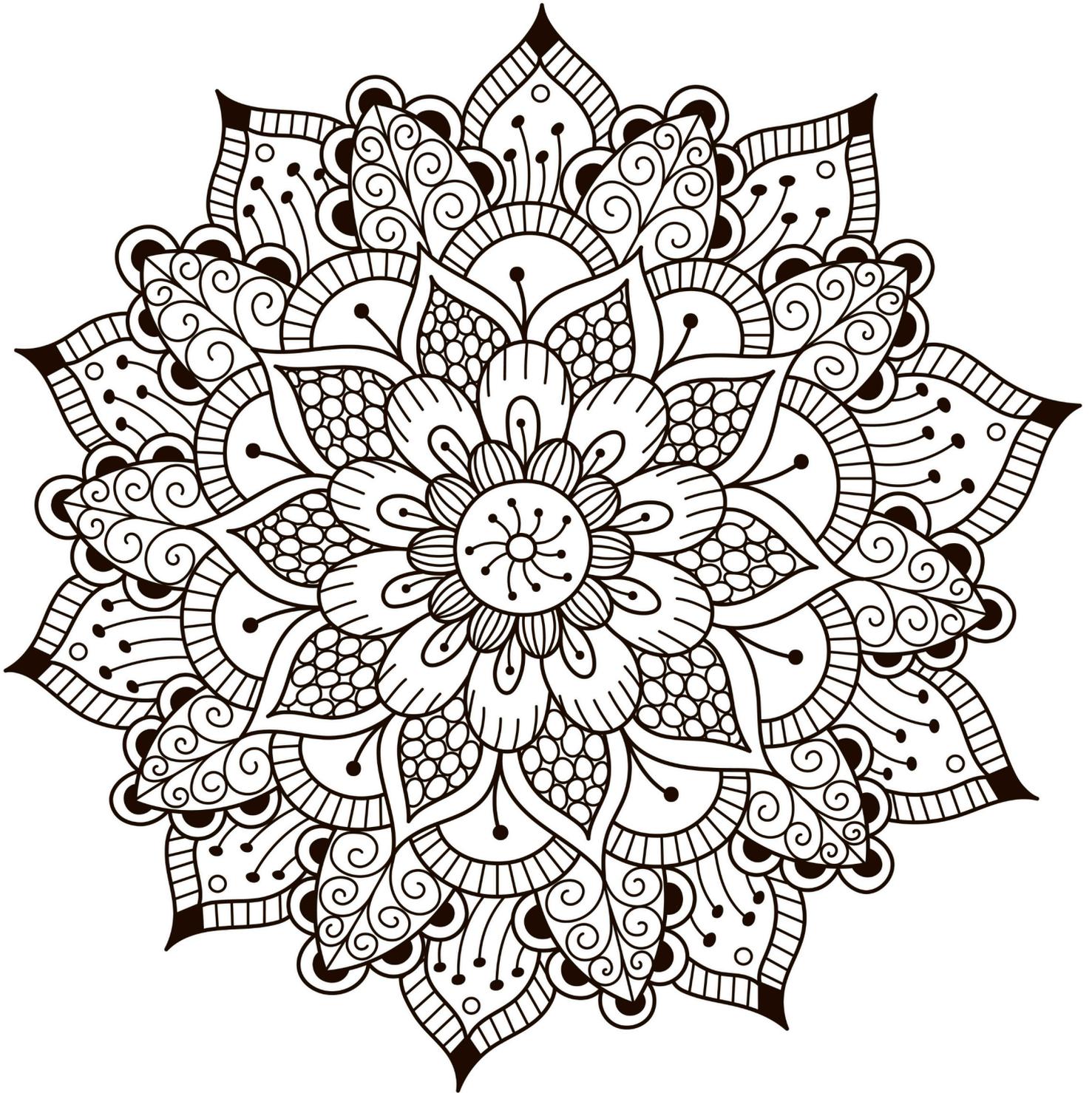


¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Mandala



¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Cobra (Bhujangasana)

Ponte boca abajo, los pies uno contra el otro. Pon las manos debajo de los hombros. Con una inspiración, levanta la parte superior del cuerpo hacia el cielo. Mira bien delante tuyo e imagina que eres una bella cobra. Puedes incluso imitar el silbido de la cobra. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas.

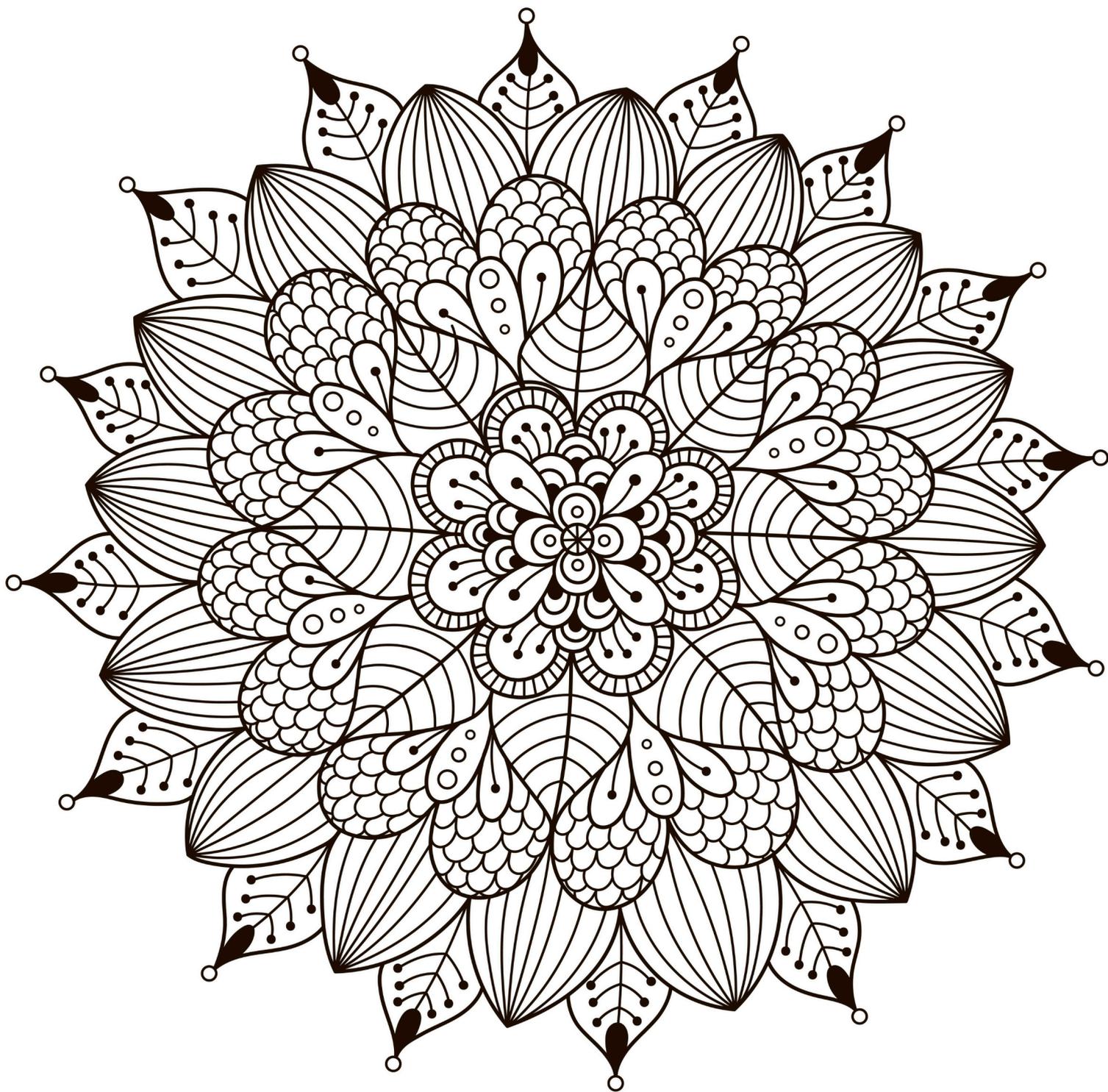


¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Mandala



¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Guerrero (Virabhadrasana II)

De pie, separa bastante los pies. Gira los dedos del pie derecho hacia la derecha y los del pie izquierdo ligeramente hacia el interior. Flexiona la rodilla derecha y coloca los brazos paralelos al suelo, con las palmas de las manos hacia abajo. Mira hacia la mano derecha y siente en ti la fuerza de un guerrero. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas. Luego, cambia de lado.



¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir?
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Perro (Adhomukha Svanasana)

Ponte a 4 patas. Sube sobre la punta de los pies y levanta el trasero hacia el cielo para estirar las piernas. Mantén los brazos bien estirados. Imagina que eres un perro y relaja la cabeza hacia abajo. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas. Luego, acuéstate de espalda y relájate.



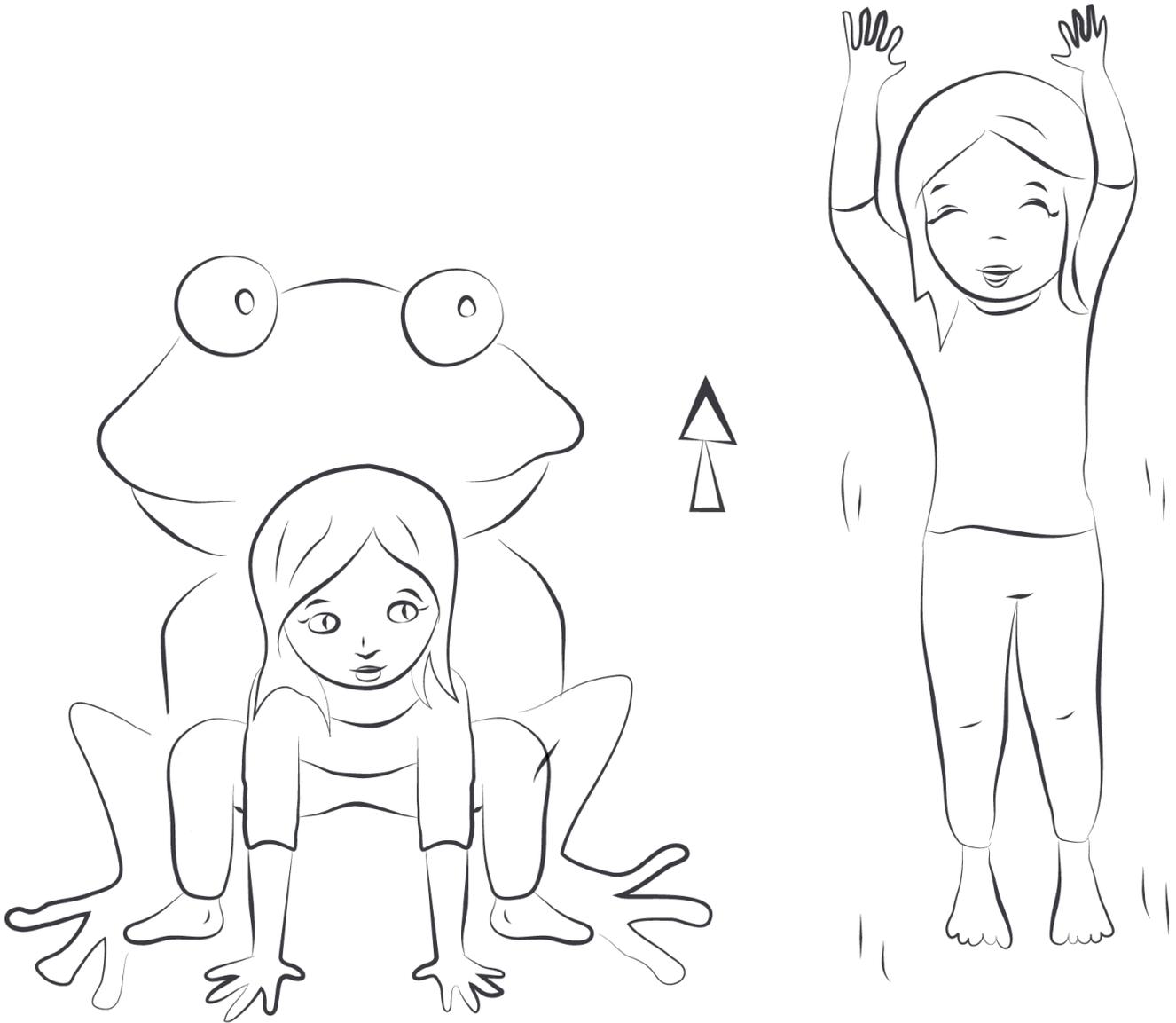
¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir? Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com

Rana (Malasana)

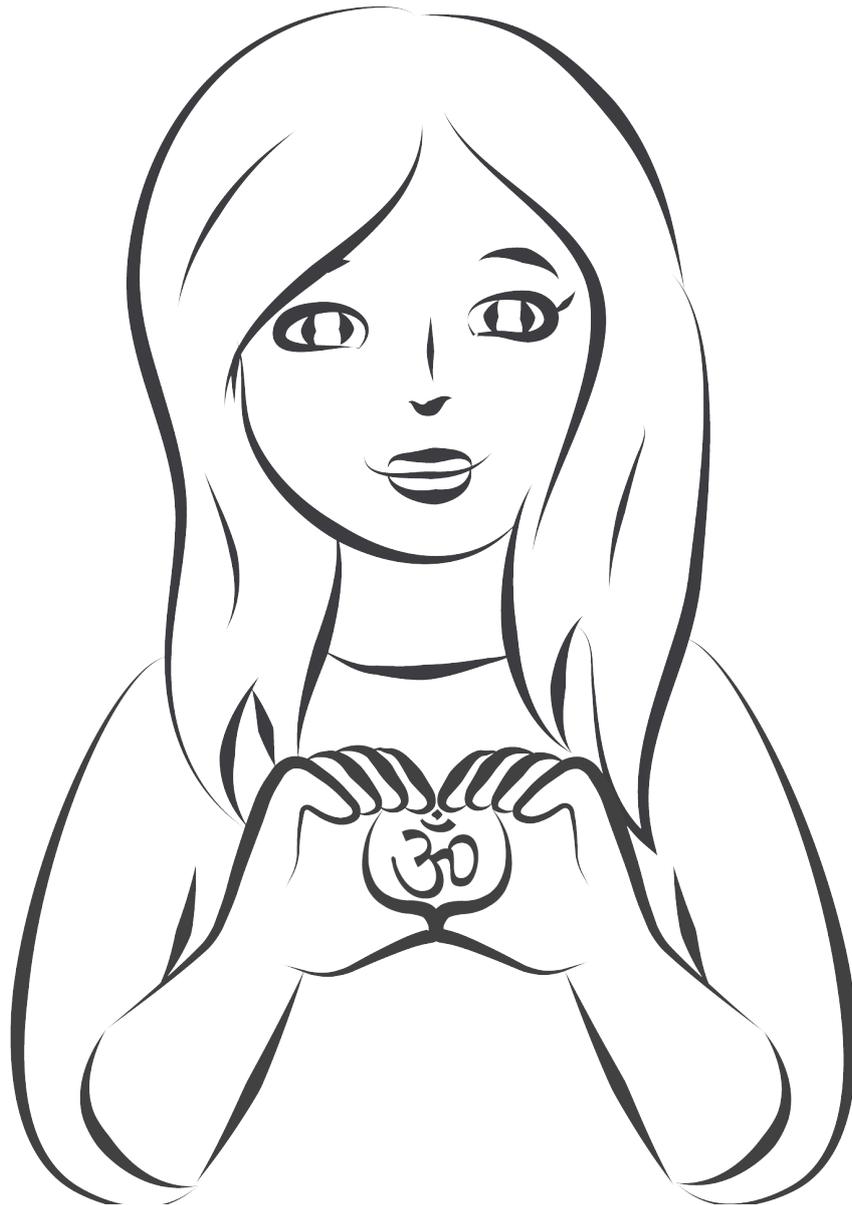
Ponte de cuclillas colocando las manos en el suelo. Salta como una rana estirando todo el cuerpo. Luego, vuelve en la posición de cuclillas. Vuelve a empezar 5 veces.



¿Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños, listas para imprimir? Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



yogakiddy.com



NAMASTE

¿Sabías que?

En YogaKiddy nos especializamos no solo en material didactico de yoga infantil, sino que ademas, realizamos distintas formaciones y talleres internacionales, a fin de entregar herramientas concretas y efectivas para el desarrollo integral de la infancia.

Síguenos en:

Facebook: YogaKiddy_ES

Instagram: Yogakiddy

YouTube: YogaKiddy



www.yogakiddy.com