

# Búho

Siéntate con las piernas cruzadas, las manos a los lados y las palmas contra el suelo. Gira la cabeza para mirar por encima de un hombro, luego, sobre el otro hombro. Si la superficie es lo suficientemente firme, gira todo el cuerpo desde la cintura, usando tus manos para darte impulso. Permanece en esta postura durante 3 respiraciones y luego cambia de lado.



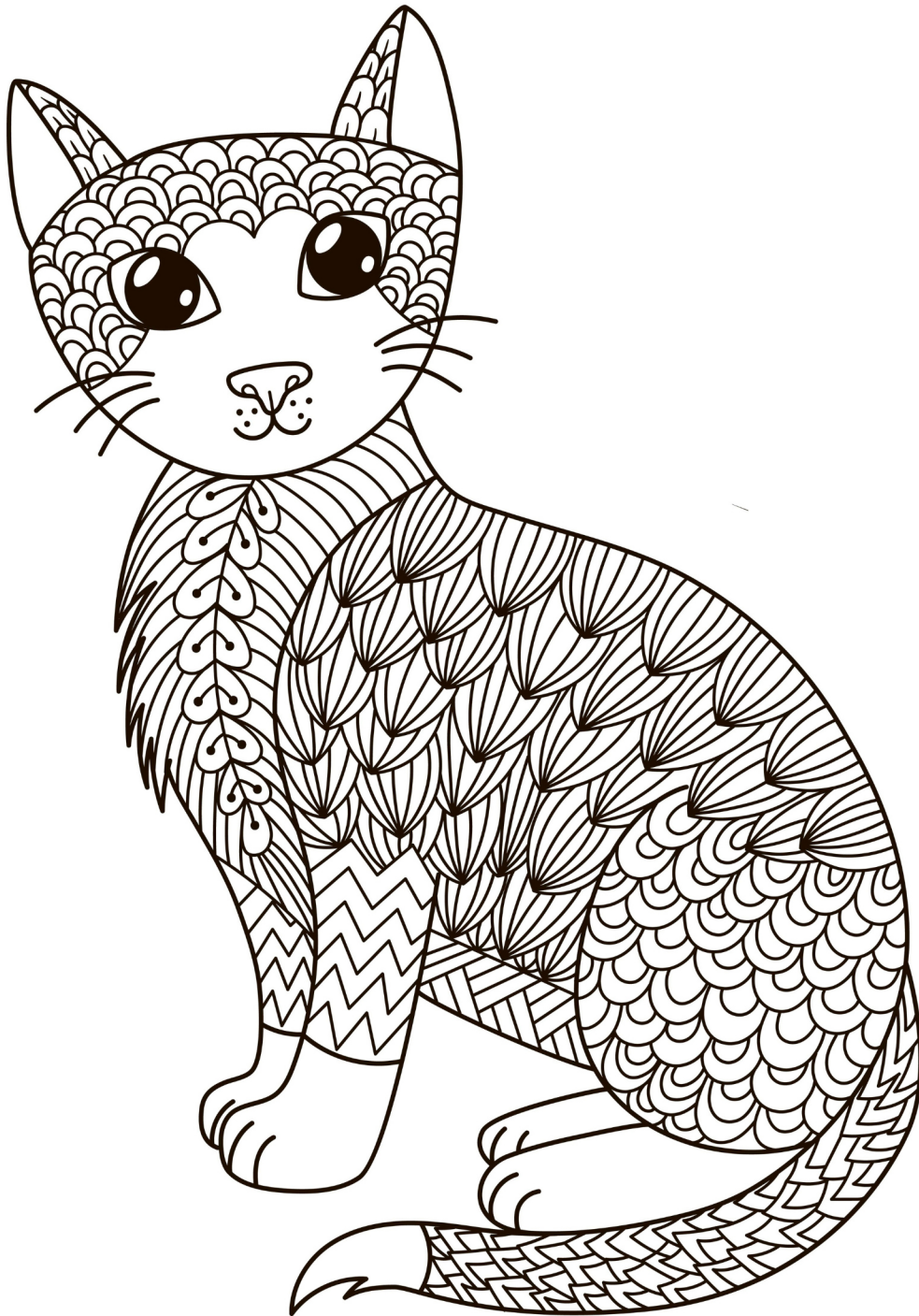
Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)

# Gato

Ponte de cuatro patas y apoya tu frente en el suelo, estirando los brazos hacia adelante. Mantén los muslos perpendiculares al suelo y estírate como un gato. Permanece en la postura durante 5 respiraciones largas y profundas. Luego, acuéstate de espalda y relájate.



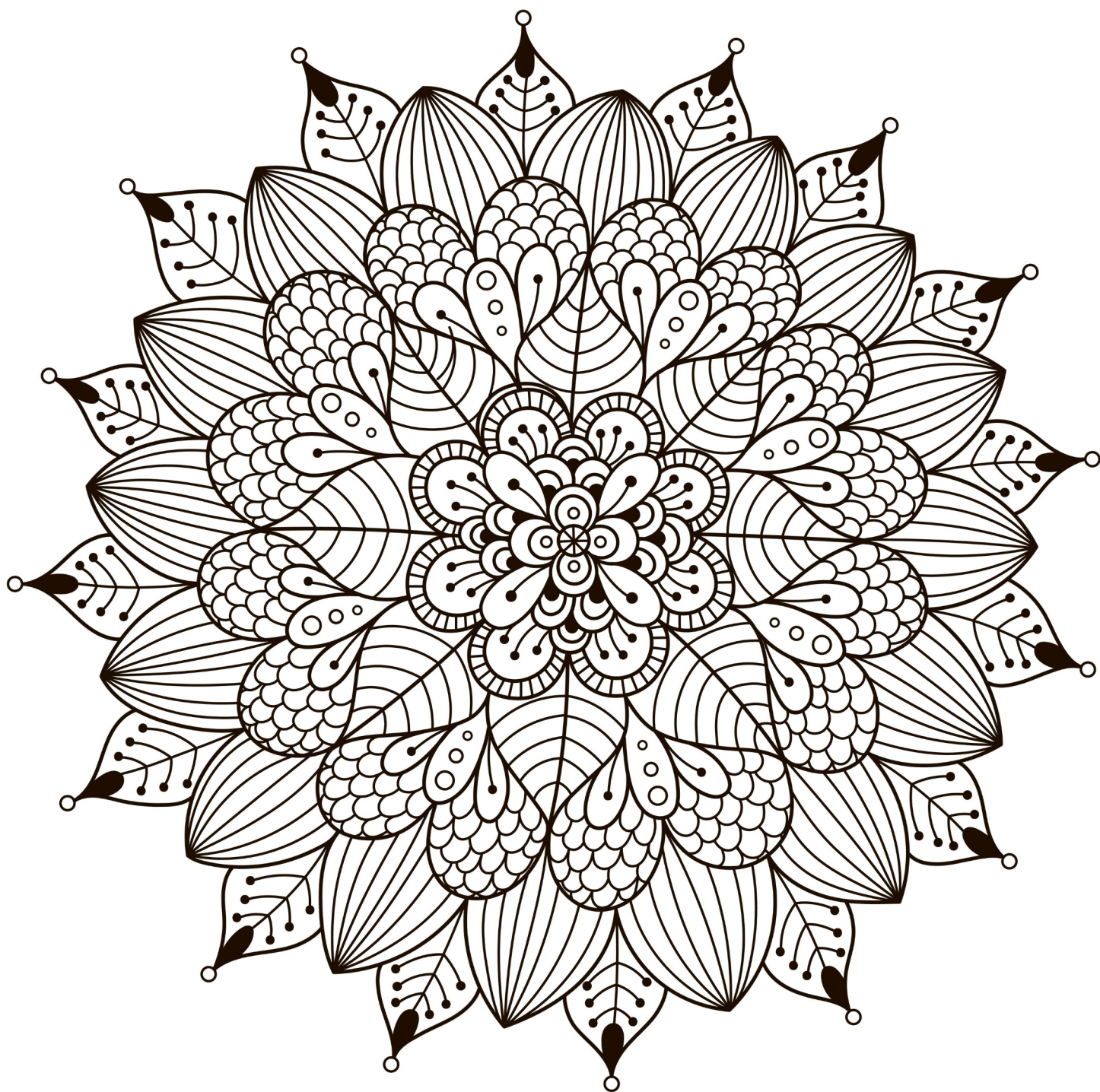
Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)



# Mandala



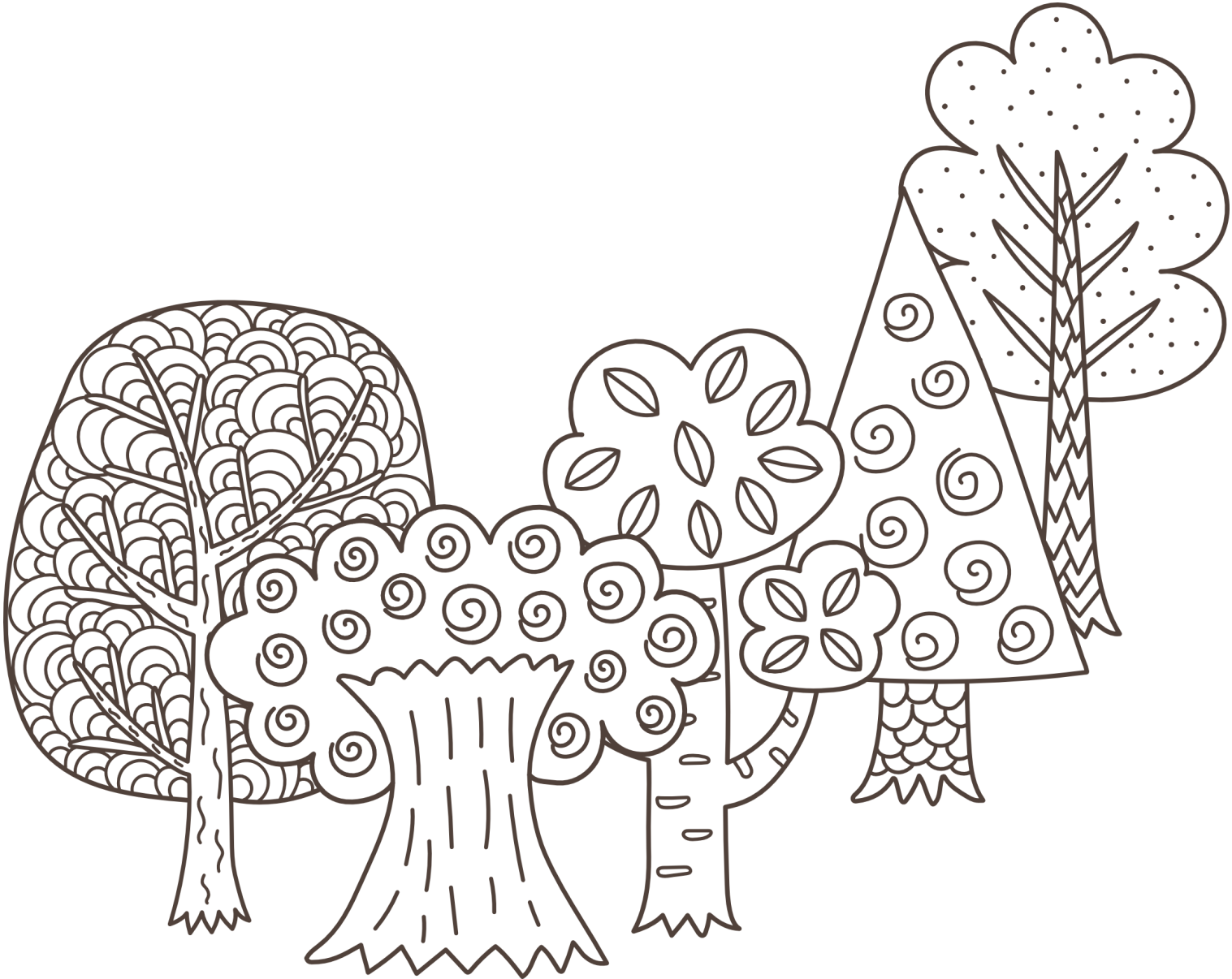
Te gustaría adquirir 30 hermosas  
láminas de Yoga para niños?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)

# Árbol

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.



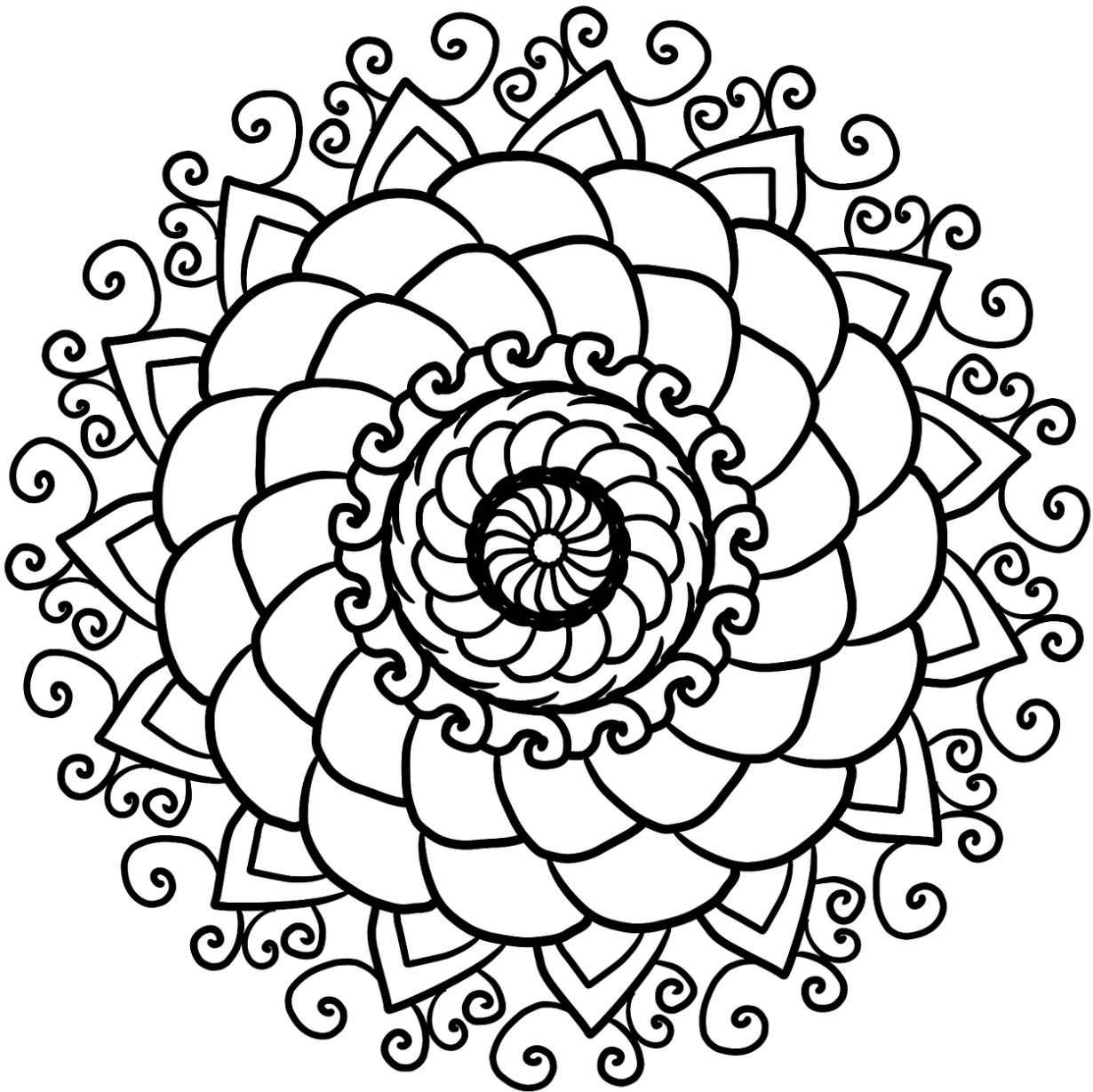
Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)



# Mandala



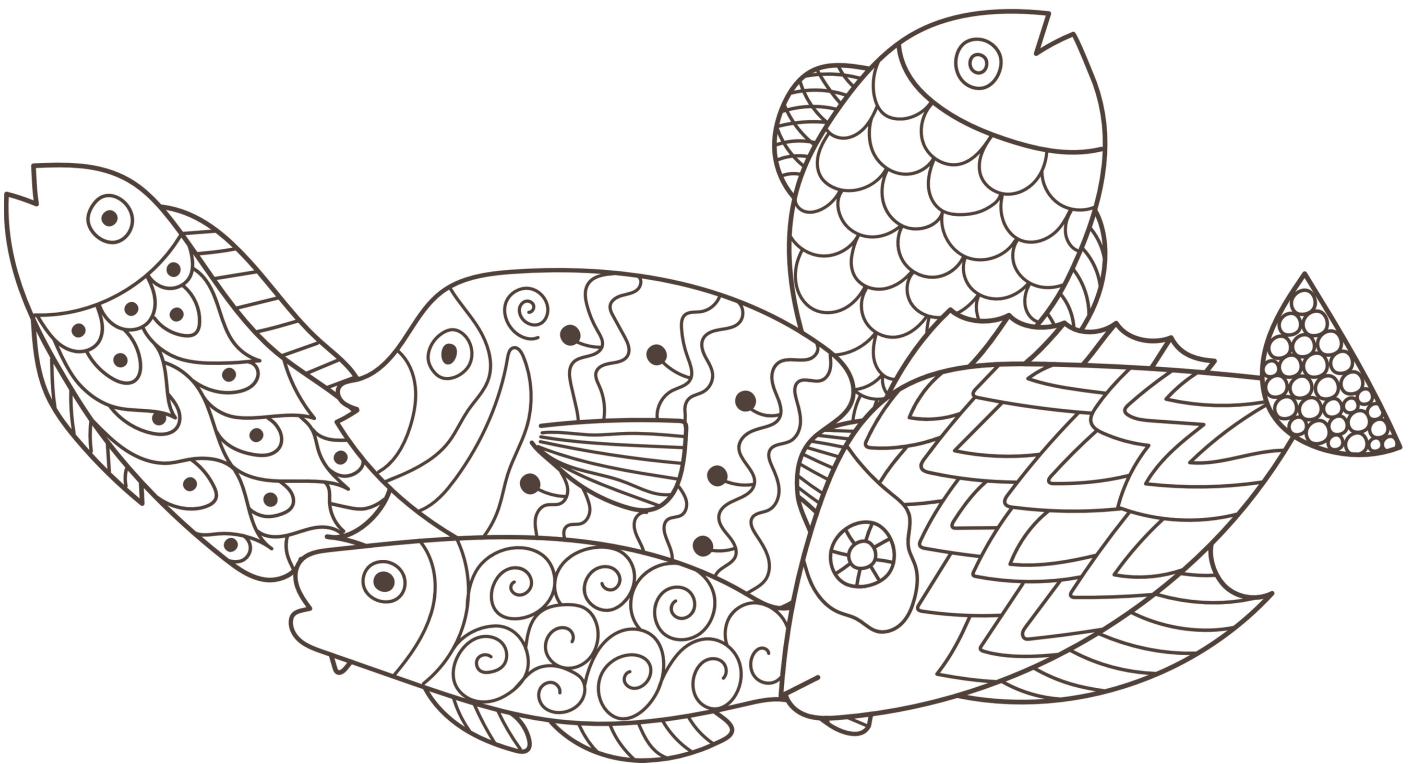
Te gustaría adquirir 30 hermosas  
láminas de Yoga para niños?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusA>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)

# Pez

Acuéstate de espaldas, estira las piernas, los brazos al costado del cuerpo, las palmas hacia abajo. Levanta las caderas y desliza tus manos por debajo de las nalgas. Mantén los músculos de los glúteos pegados a tus manos a lo largo de esta postura. Inhala y presiona tus codos y hombros contra el suelo, levantando el pecho. Sin embargo, debería haber muy poco peso sobre ella. Permanece en la posición durante 3 respiraciones largas y profundas. Luego, acuéstate de espalda y relájate.



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



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)



# Lotus

Siéntate. Coloca el pie derecho en la parte superior del muslo izquierdo y el pie izquierdo en la parte superior del muslo derecho. Lleva tus manos al centro del pecho. Cierra tus ojos. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas.

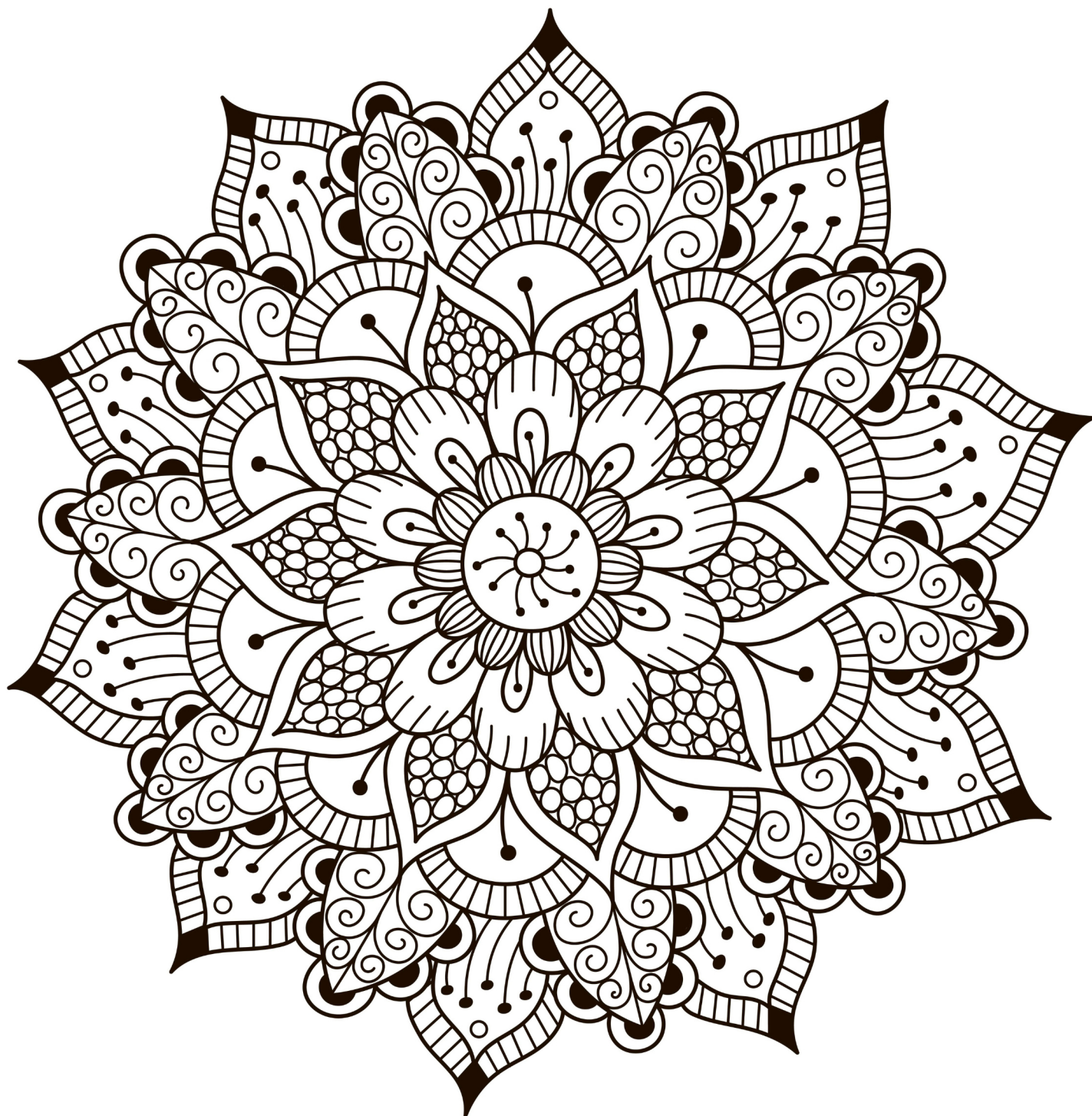


Te gustaría adquirir 30 hermosas láminas de Yoga para niños?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)

# Mandala



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



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)



# Cactus

Ponte de pie. Entra tu ombligo y siente como tu energía interior se activa. Abre los brazos hasta que queden en una línea recta con tus hombros. Los dedos estirados y los pulgares están hacia arriba. Dobla los codos, ahora los dedos miran hacia el cielo. Haz movimientos con tus hombros, primero hacia atrás y luego hacia abajo. Sentirás que tu cuello se alarga. Repite estos movimientos durante 5 respiraciones largas y profundas.



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



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)

# Perro

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?  
Por aquí con -50% <https://utm.io/uusa>



[yogakiddy.com](https://yogakiddy.com)