

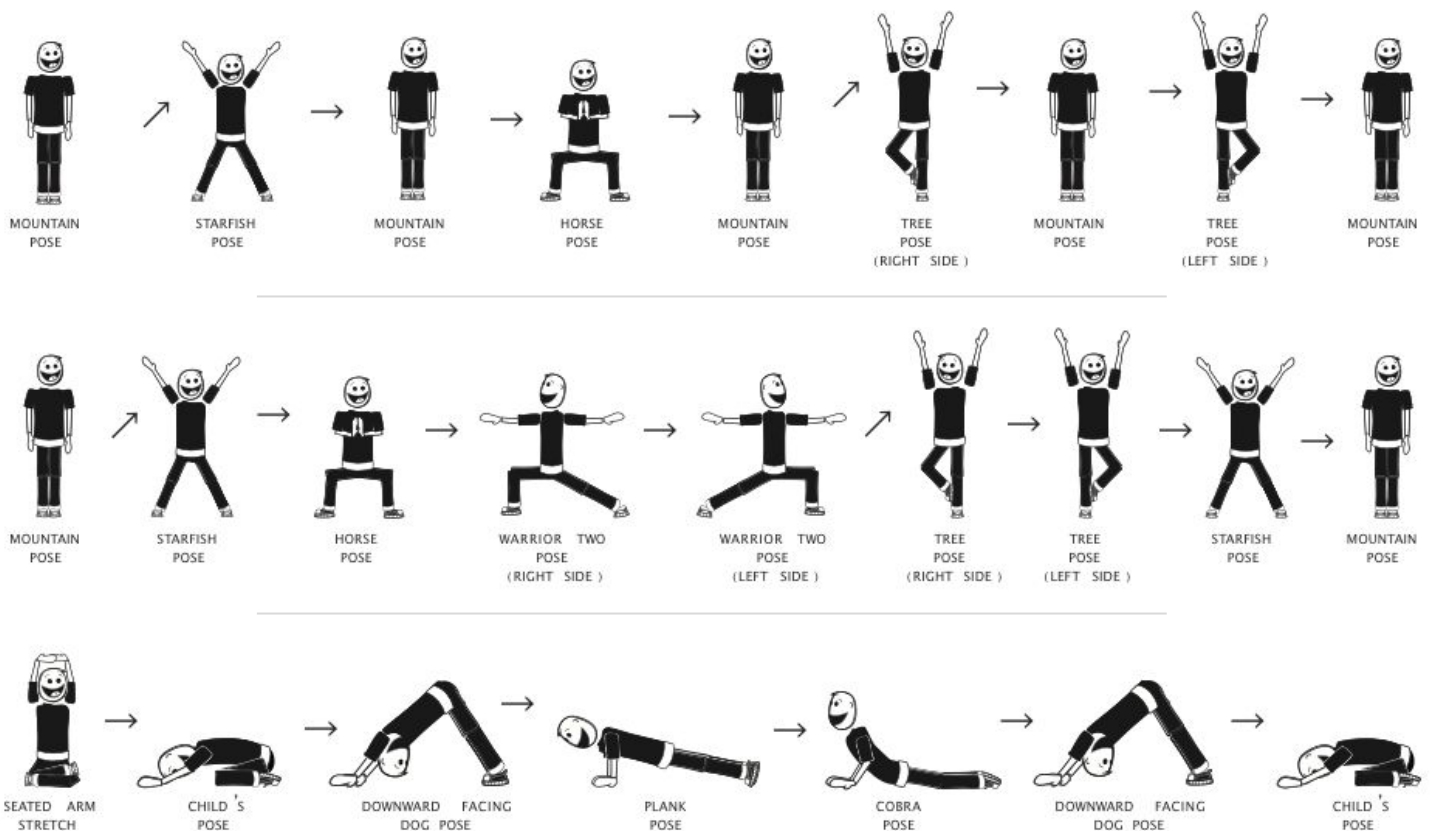
# Movimientos/Poses de Yoga divertidas y simples

Para el hogar o la escuela

## Preparación

1. SEL y Objetivos de bienestar: Desarrollar la autoconciencia, la conciencia del cuerpo, la actividad física y tiempo de "pantalla libre".
2. Preparativos: Prepare y despeje un espacio abierto para los movimientos
3. Practique sosteniendo cada pose hasta 5, contando en voz alta 1 - 2 - 3 - 4 - 5

## Práctica



## Extiende tu Práctica

1. Termine las poses de Yoga respirando profundamente y diciendo: "Estoy seguro y soy fuerte."
2. Juega Yoga Freeze Dance! Haga que los niños bailen su música favorita contando hasta 10 entre cada pose de Yoga.
3. Convierta esto en una actividad familiar hacienda que los niños trabajen juntos para crear yoga y baile, algo diferente entre los miembros de familia.

Para más recurso y actividades visite: [https://bit.ly/MP\\_Resources](https://bit.ly/MP_Resources)