Yoga infantil y en familia

Funny Yoga FOR KIDS

A TRAVÉS DEL JUEGO!!!!

Todos los beneficios del yoga para los niños mientras juegan, se divierten y se expresan... Y con el yoga en familia además se refuerza el vínculo afectivo

Músculos y articulaciones se alargan y fortalecen
Mejora la coordinación, el equilibrio y la circulación
Ayuda a calmar y aclarar la mente
Aumenta la capacidad de concentración y atención
Desarrolla la creatividad y estimula la confianza y la autoestima...

Juegos de calentamiento
Posturas/asanas de animales, de naturaleza
Canciones, cuentos
Juegos mindfulness
Ejercicios de respiración
Momento de calma
Y más...

Funny Yoga FOR KIDS

relajaes3.psicologia@gmail.com
whatsapp: 687200715