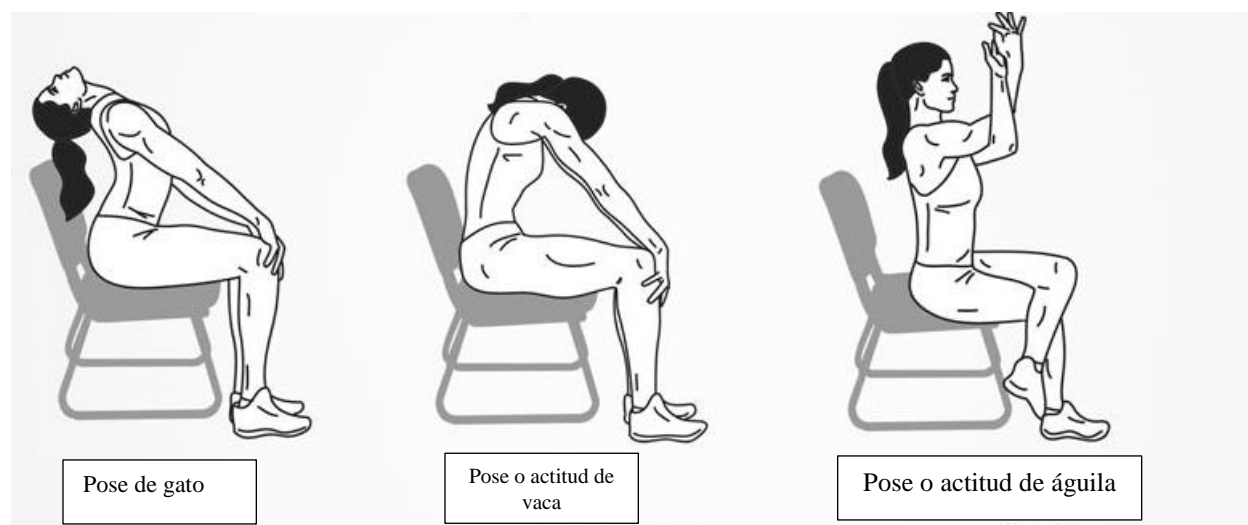
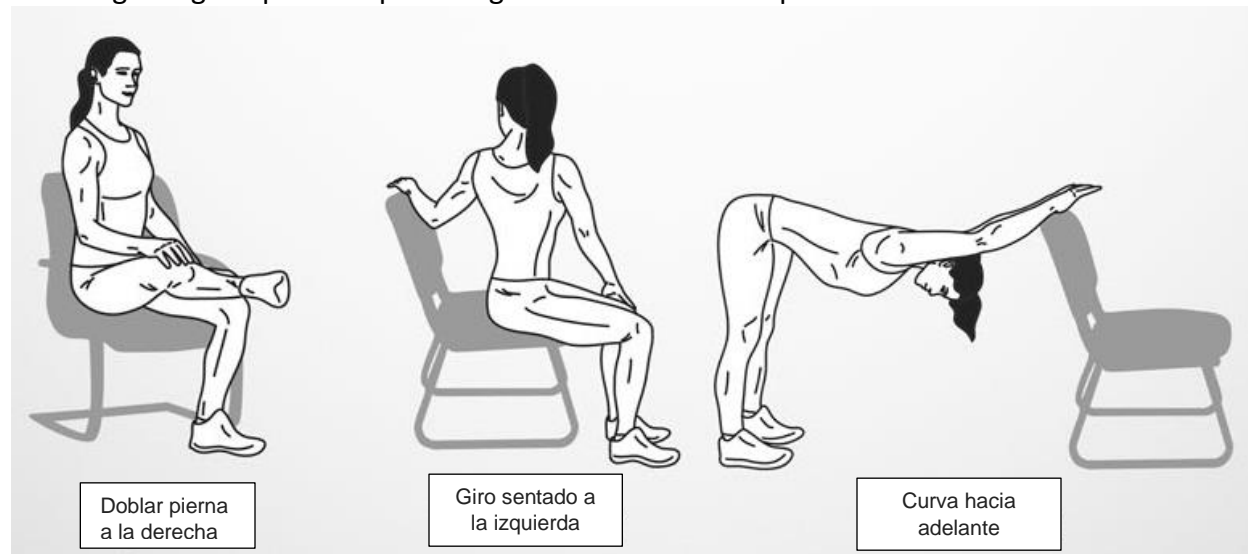


Yoga con Silla

Padre e hijo/a encuentren una silla:

1. Respiración de yoga: Párese al lado de la silla. Empuje el abdomen para inhalar profundamente. Mantenga durante 2 segundos. Libera el abdomen y exhala naturalmente.
2. Haga los estiramientos de yoga y mantenga cada posición durante 20 segundos. Siga haciendo yoga respirando profundo.
3. No haga ninguna postura que le haga sentir incómodo o que le cause dolor.





Pose de media luna



Ángulo lateral extendido



Ángulo lateral girado



Pose o actitud canina doblando rodillas



Pose o actitud canina



Giro sentado a la derecha



Pose o actitud de camello



Pliegue hacia adelante