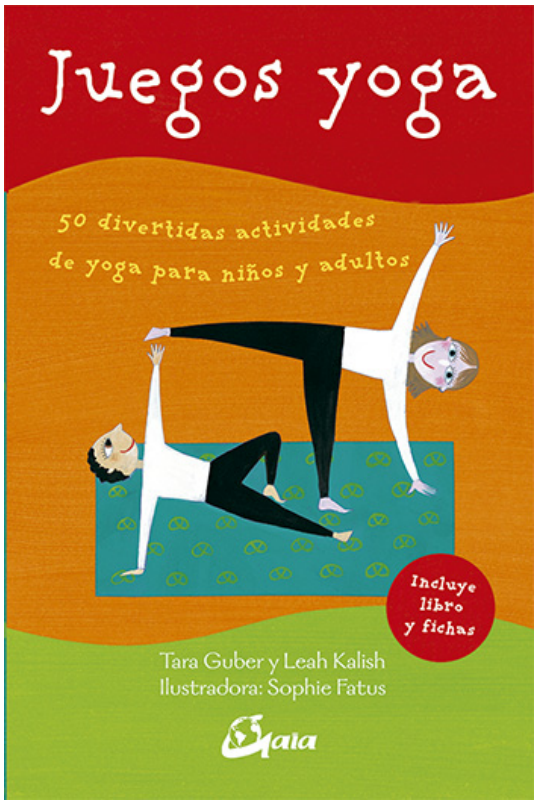

Juegos yoga

50 divertidas actividades de yoga para niños y adultos

Autor: Fatus, Sophie (Ilustradora); Guber, Tara; Kalish, Leah

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456872

Páginas: 128 + 50 fichas

Dimensiones: 13 x 19 cm

Encuadernación: Estuche (libro + fichas)

PVP: 24,00 €

Un libro y un divertido y colorido conjunto de fichas para aprender los fundamentos del yoga y armonizar el cuerpo, la mente y el corazón.

Las actividades se agrupan en 9 tipos de prácticas:

Respira: conecta contigo mismo y concéntrate.
Juego: juega con tus amigos y deja que brote tu creatividad.
Equilibrio: equilíbrate, serénate y alinéate contigo mismo.
De pie: adquiere estabilidad, fuerza y enraizamiento con la tierra.
Flexión hacia delante: estírate, libera y flexiona.
Flexión hacia atrás: flexibilízate, ábrete y confía.
Gira y estira: haz torsiones, giros y extensiones.
En pareja: disfruta trabajando con un compañero.
Tiempo para ti: relájate, descansa y revitalízate.

«Juegos Yoga nos da una fantástica oportunidad de pasar un buen rato con nuestros niños. Lo recomiendo de todo corazón».
KATHERINE ZETA-JONES