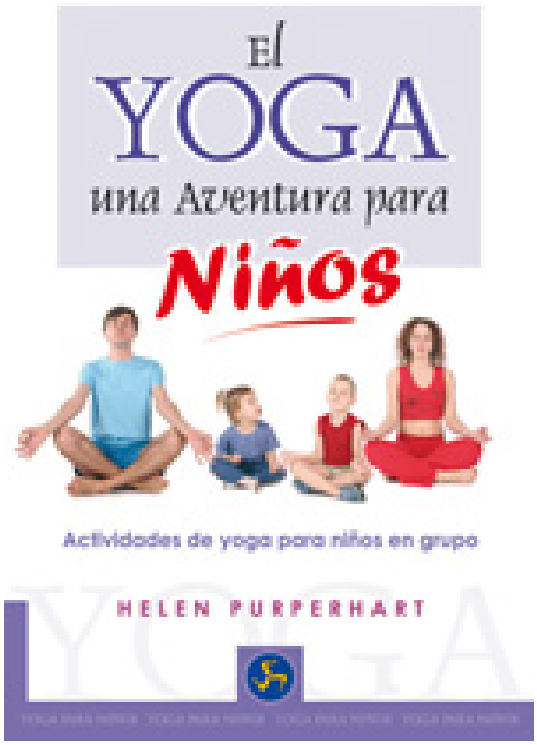

El Yoga, una aventura para niños

Actividades de yoga para niños en grupo

Purperhart, Helen

Editorial: NeoPerson
ISBN: 9788495973399
Páginas: 188
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 10,00 €
Coleccion: Neo-Ser

SINOPSIS

Una creativa combinación de yoga, juego, baile, música y dibujo, concebida para niños de entre cuatro y doce años de edad.

El yoga se ha convertido en una actividad infantil que cuenta ya con una destacada popularidad en todo el mundo. *El yoga: una aventura para niños* está avalado por la contrastada experiencia de la autora y es una obra que puede ser de gran utilidad a los maestros de escuela primaria y de yoga que deseen impartir clases de yoga para niños, o bien incorporar sesiones de esta disciplina entre las diferentes asignaturas, durante una clase de gimnasia o después de la escuela. Es ideal por sus ejercicios, estiramientos y calentamientos. Está diseñado igualmente para poder ser aplicado en las clases de danza e interpretación o incluso en los campamentos juveniles.

También los padres pueden compartir este libro con sus hijos. Practicar yoga todos juntos ofrece la oportunidad de interactuar, jugar y divertirse.

LOS JUEGOS DE YOGA ESTIMULAN Y DESARROLLAN
- la coordinación,
- la calma emocional,
- la conciencia,
- la flexibilidad y
- la seguridad en uno mismo.

Incorporar la práctica del yoga a la vida de los niños les permitirá centrarse en su respiración,