

Instrucciones de actividad

Nombre de la actividad: Yoga de pelota



Se necesitan los siguientes suministros para esta actividad:

Bola
relajante música
estera de yoga
(opcional)

Instrucciones:

El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originó en la antigua India.

Sostenga la pelota y haga varios estiramientos mientras toca música tranquila. Usted y su hijo también pueden disfrutar de algo en este sitio web:

<https://www.gogoyogakids.com/beach-ball-yoga-game-kids/>

El contenido de vídeo digital u otra información se puede encontrar en: