



Dado con posturas de Yoga



Youtube.com/Kefyoga



¡ Jugar con el cuerpo es muy divertido !

En esta ficha vamos a recortar y armar nuestro dado, ¡ Solo tienes que cerrarlo, pegarlo bien y a jugar !

Postura del Perro (que mira al suelo)

Postura de la Rana

Postura del Barco

Postura del Gato

Postura del Avión

Postura de la Cobra

¡ Jugar con posturas de Yoga es todavía mejor !

Tira el dado las veces que quieras y haz la postura que te toca. Si quieres, puedes tirar un dado normal al mismo tiempo y sostener la postura los segundos que indique ese cara del dado.

Recursos de kefyoga.com

Yoga y Mindfulness
formación y recursos para profesores

