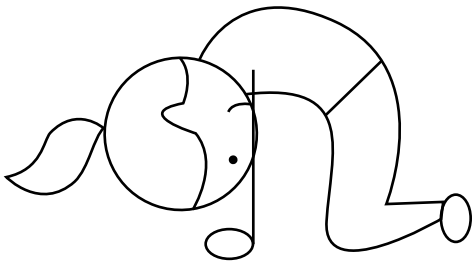
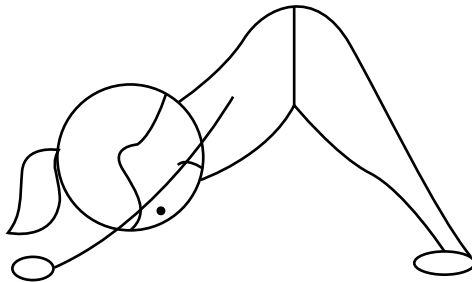
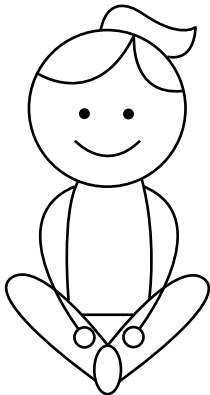
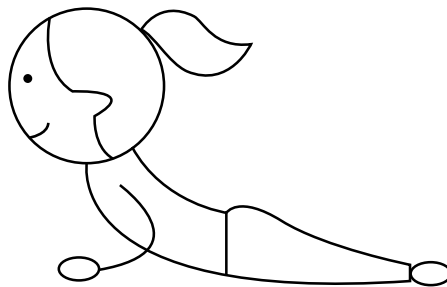
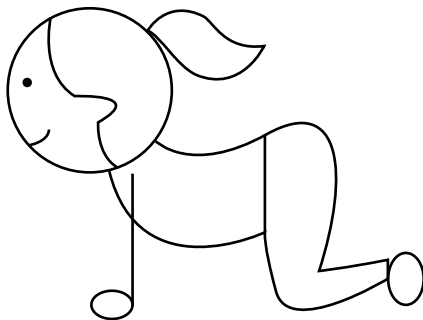
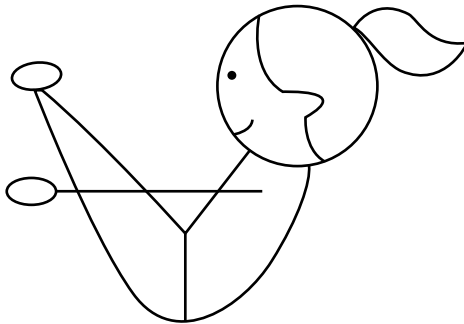


# Tabla de Posturas de Yoga

**Instrucciones:** Coloque las posturas de yoga en la pared para que los niños/as puedan practicar las posturas con un compañero/a durante el tiempo libre.

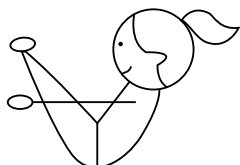
|                                                                                                        |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>gato</b></p>   |  <p><b>perro</b></p>   |
|  <p><b>rana</b></p>  |  <p><b>morsa</b></p>  |
|  <p><b>vaca</b></p> |  <p><b>barco</b></p> |

# Descripciones de Posturas de Yoga

**Instrucciones:** Estas descripciones reflejan las posturas en la Tabla de Posturas de Yoga. Siéntase libre de cambiar el nombre de las poses, practicar diferentes poses o ajustar las descripciones.

## barco

Sientese en el piso. Levante las piernas y muévase como un bote en el agua.



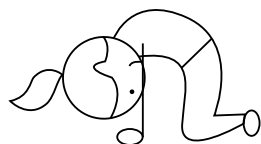
## rana

Sientese derecho. Abraze sus piernas contra su pecho con sus brazos. Agarre sus pies y extienda sus rodillas como una rana.



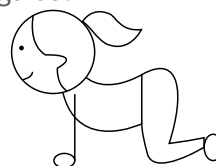
## gato

Agáchese sobre manos y rodillas. Levante la espalda y redondese como un gato enojado.



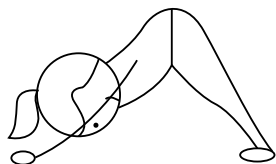
## vaca

Ponga sus manos y rodillas en el suelo. Mueva las manos y las rodillas hacia afuera para que formen inclinaciones suaves. Mantenga la espalda plana y la cabeza erguida.



## perro

Levántese. Luego agáchese y coloque las palmas de las manos sobre el suelo. De un paso hacia atrás para crear una forma de V al revés. Estire las piernas y mire hacia abajo entre las piernas.



## morsa

Acuéstese boca abajo. Levante su cuerpo y coloque los brazos en ángulo frente a usted. Levante la cabeza y mire a su alrededor como una morsa.

