Vamos continuar aprendendo sobre a Yoga?

Cada letra do seu nome é uma posição de Yoga! Você pode fazer com outras palavras também!
Contamos com a participação de todos!!!

Boa segunda!!

ALFABETO DA YOGA

EDUCAÇÃO INFANTIL- BRINCADEIRAS E INTERAÇÕES EM CASA

Nós já conhecemos e fizemos algumas posturas da Yoga, lembram?

Hoje vamos brincar com as letras e essa prática que faz bem para o nosso corpo e a nossa mente.

- Principais benefícios para as crianças: melhora da coordenação motora, diminuição da ansiedade e agitação.
- Proposta: primeiro escreva ou peça para a criança escrever o nome completo dela, depois elá irá procurar a postura correspondente a cada letra do nome.. Utilize outras palavras também para incrementar a prática..
- Peça para ela contar até 5 em cada posição.

Que tal chamar todos para participar?