

¿COMO SE JUEGA?

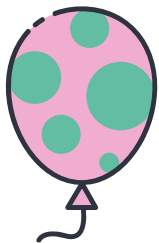
- *Puedes jugar de manera individual o en grupo. Si estas en casa puedes jugar con tu familia.*
- *Tenes que armar el dado y empezar a jugar. con cada tirada tendrás un ejercicio para realizar*
- *Ponte ropa cómoda para que puedas hacer los ejercicios sin incomodidad.*

¿Quieres conocer los ejercicios?

Aquí tienes las instrucciones



Postura del árbol: pararse sobre una pierna. Dobra la rodilla de la pierna sobre la que no estás parado, coloca la planta del pie en la parte interna del muslo o la pantorrilla opuestas y mantén el equilibrio. Cambia de lado y repite los pasos.



Respiración del globo: Puedes estar sentado en el suelo, en una silla o de pie. Pon las manos sobre tus costillas e imagina que ahí tienes un globo. Al inhalar por la nariz siente como se extiende y se llena el globo. Exhala por la boca imaginando como un globo se desinfla. Puedes imitar el sonido de un globo desinflándose.



Postura del Águila: ponte de pie en la postura de la montaña. Envuelva su pierna izquierda alrededor de su derecha. Dobra los brazos frente a ti, envuelve el brazo derecho alrededor del izquierdo y dobla ligeramente las rodillas. Finge posarse en un árbol como un águila. Cambia de lado y repite los pasos.

¿COMO SE JUEGA?



Postura de la flor: siéntate con la espalda estirada, levanta tus piernas dobladas, equilibra tus huesos sentados y coloca tus brazos debajo de las piernas con las palmas hacia arriba.



Respiración de la abeja: puedes sentarte en el suelo o en una silla. Tápatte las orejas suavemente con el dedo índice y escucha tu respiración. Inspira por la nariz y espira por la boca emitiendo el sonido de la abeja: zzzzzzz. Repite unas cuantas veces (3 a 5 veces).



Flexiona las piernas (colocándote de cuclillas) y las abrimos, colocamos las manos en el suelo y respiramos en esta postura. lleva los codos sobre tus rodillas y junta las palmas de tus manos.

"Recuerda etiquetarnos si subes material a tus redes sociales, lo preparamos con mucho amor y trabajo y estaremos felices si nos nombras o nos haces saber de tu experiencia"