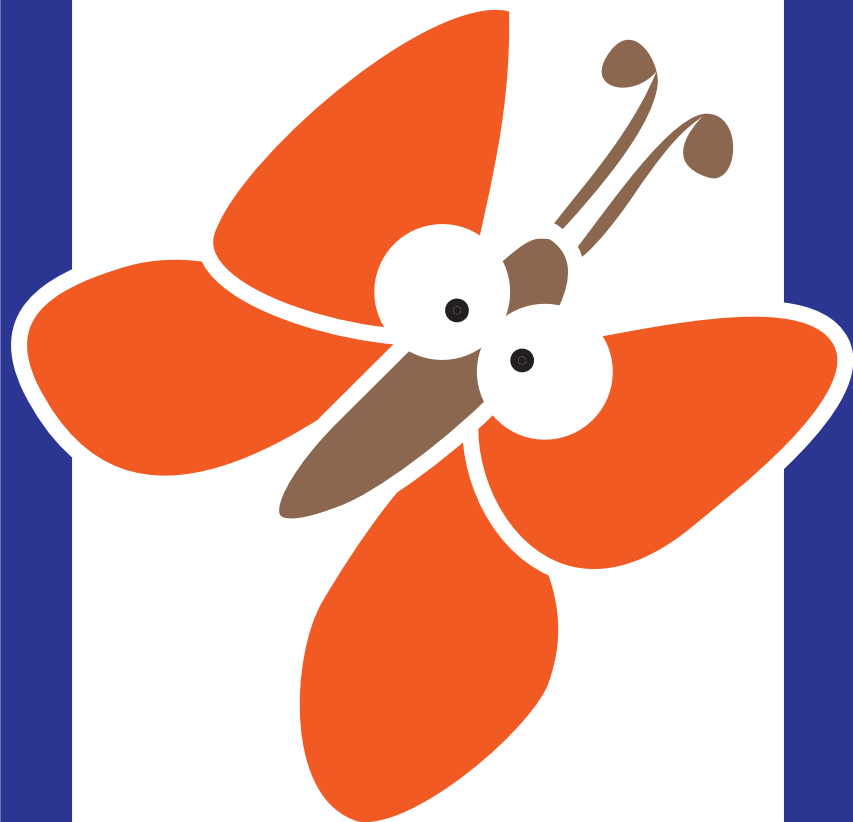




TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

La Mariposa Monarca

POSTURA ACOSTADO

Técnica

Acostado boca arriba se extienden los pies a lo ancho de los hombros y se coloca las palmas de las manos hacia arriba (concentrarse en la respiración lenta y profunda).

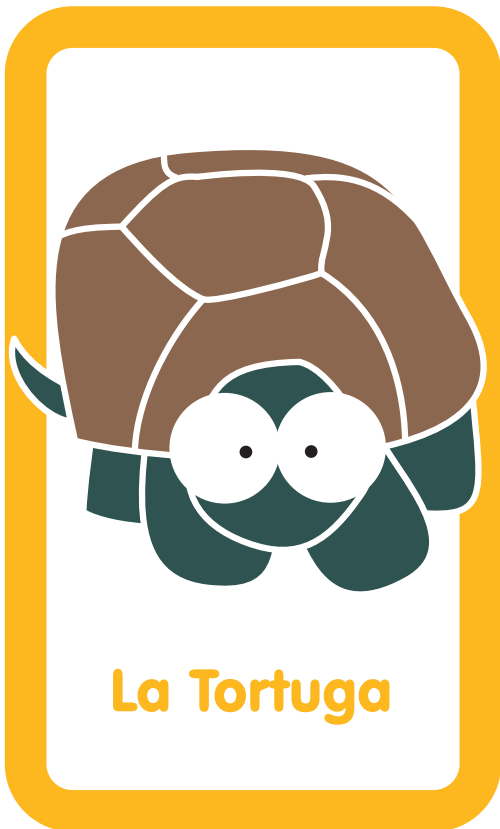
Beneficios

Relajación y descanso del sistema nervioso

Tiempo

30 segundos – 1 minuto





La Tortuga

TARJETA · Yoga - Lotería



El Sapo
de Cresta

TARJETA · Yoga - Lotería



El Jaguar

TARJETA · Yoga - Lotería



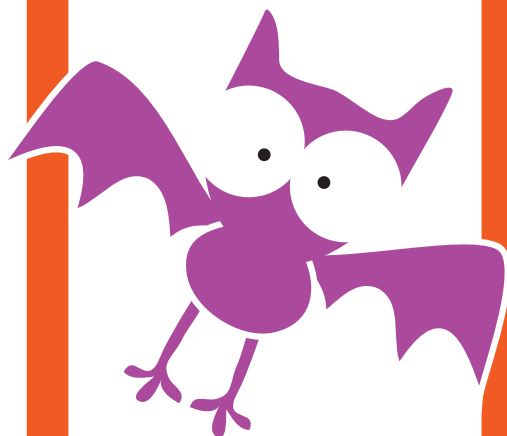
El
Tlacuache

TARJETA · Yoga - Lotería



**El Lobo
Mexicano**

TARJETA · Yoga - Lotería



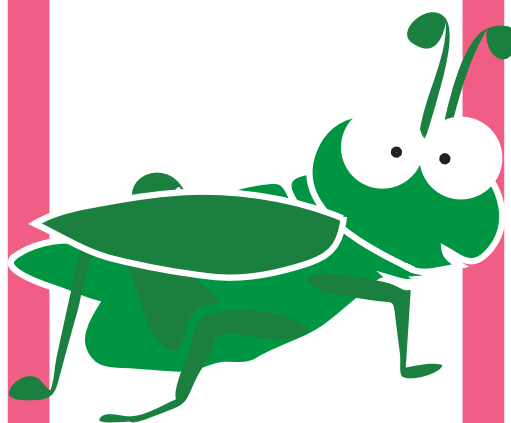
**El
Murciélago**

TARJETA · Yoga - Lotería



**El
Águila Real**

TARJETA · Yoga - Lotería



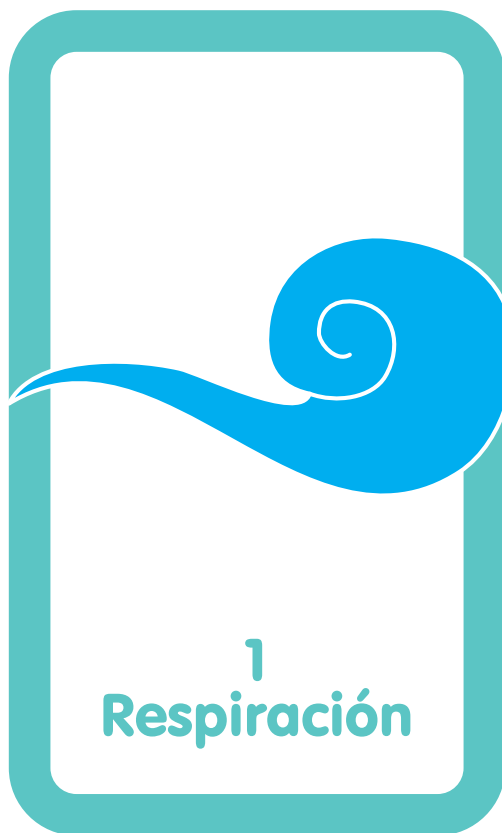
**El
Saltamontes**

TARJETA · Yoga - Lotería



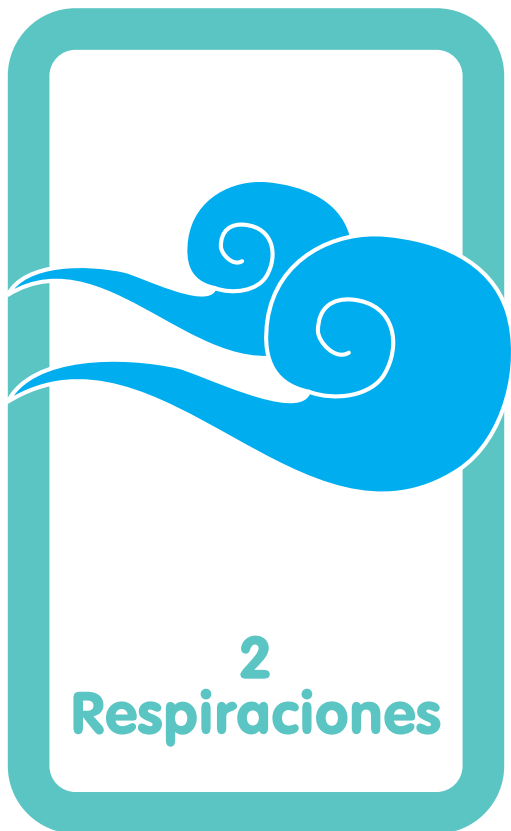
**La Mariposa
Monarca**

TARJETA · Yoga - Lotería



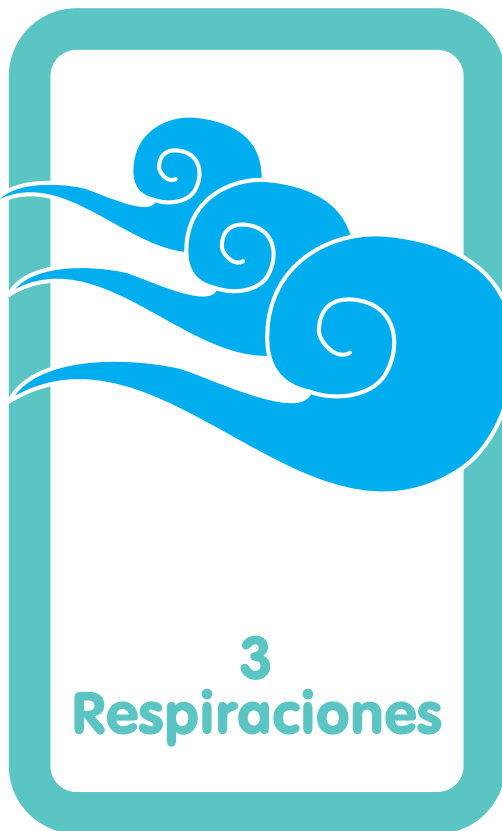
**1
Respiración**

TARJETA · Yoga - Lotería



**2
Respiraciones**

TARJETA · Yoga - Lotería



**3
Respiraciones**

TARJETA · Yoga - Lotería

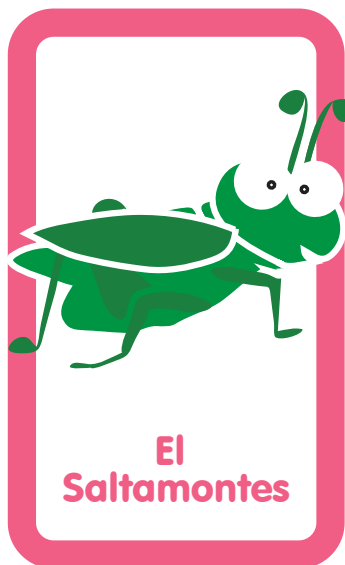
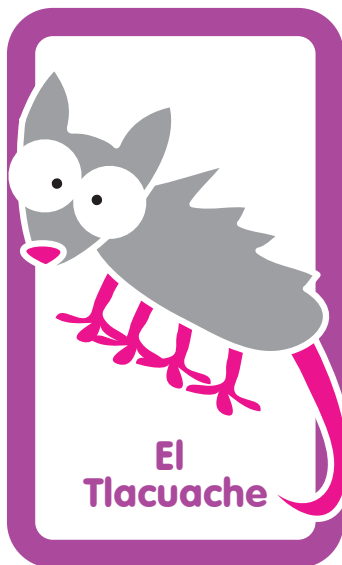
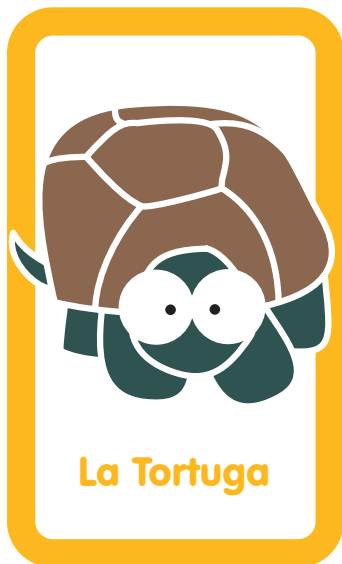
Yoga - Lotería

TABLA

1



marca
las tablas
con objetos



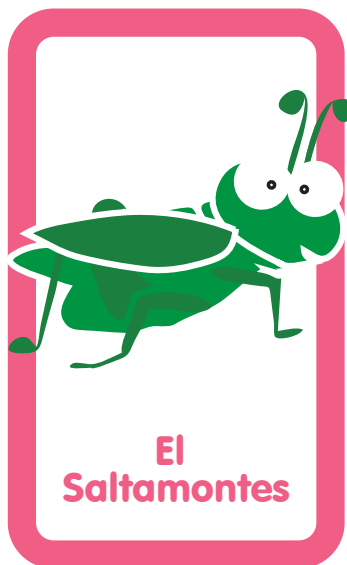
Yoga - Lotería

TABLA

2



marca
las tablas
con objetos



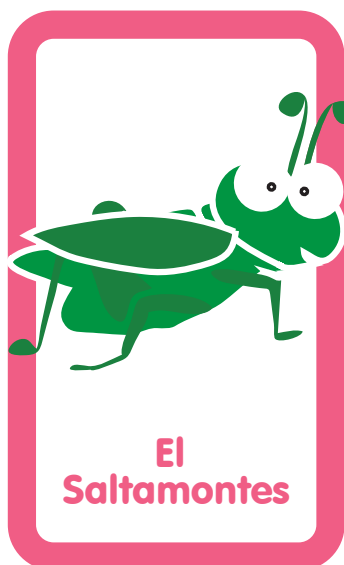
Yoga - Lotería

TABLA

3



marca
las tablas
con objetos



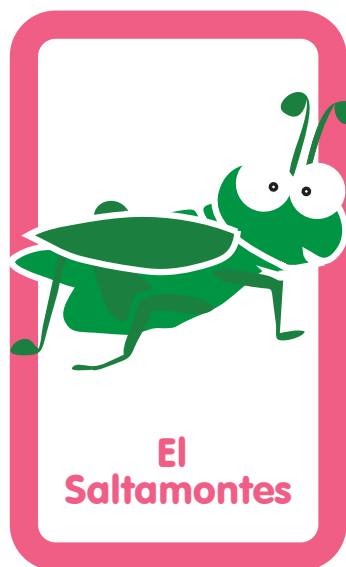
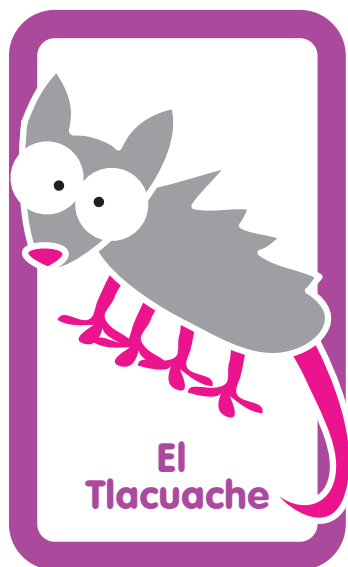
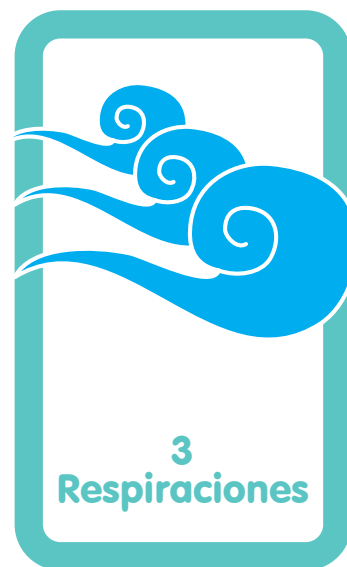
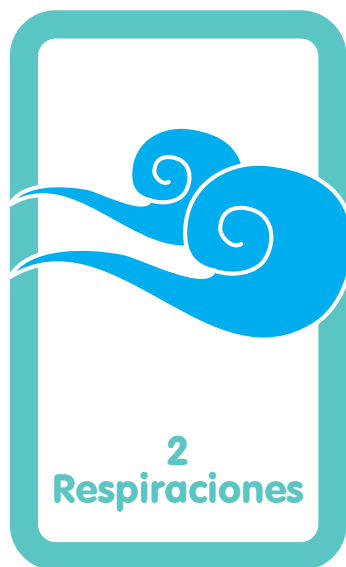
Yoga - Lotería

TABLA

4



marca
las tablas
con objetos



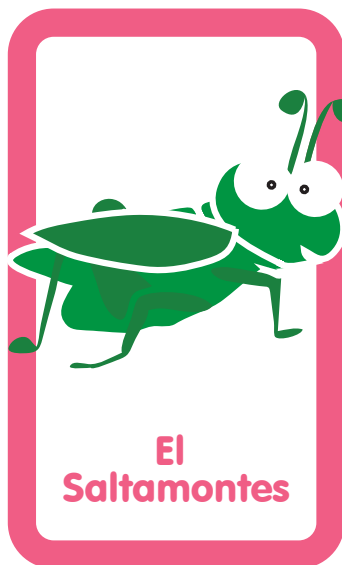
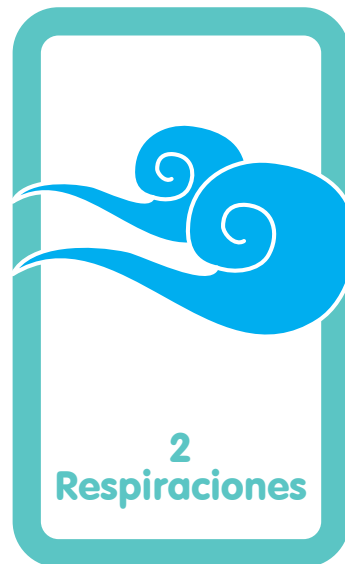
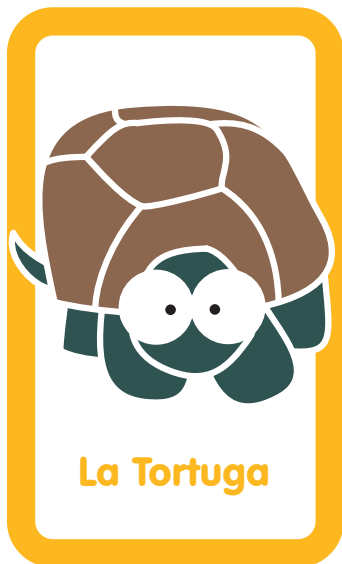
Yoga - Lotería

TABLA

5



marca
las tablas
con objetos



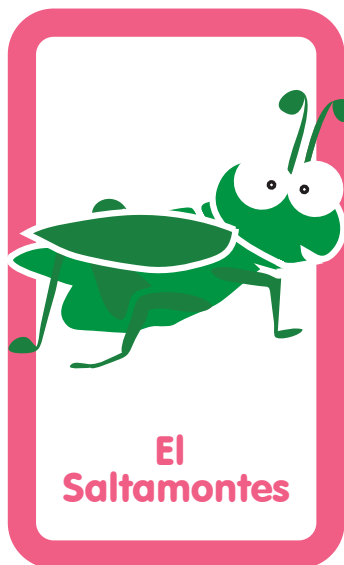
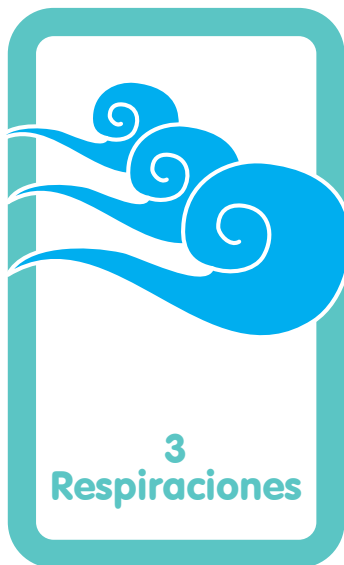
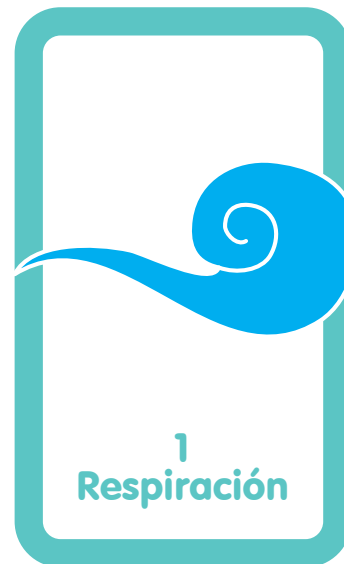
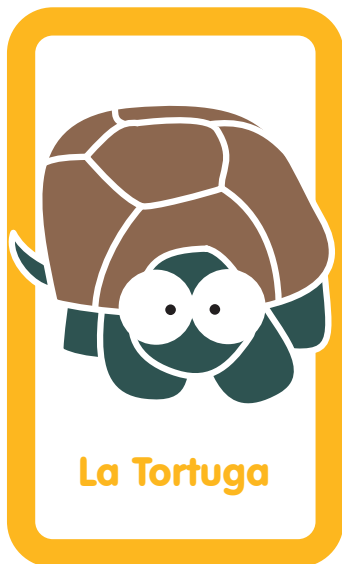
Yoga - Lotería

TABLA

6



marca
las tablas
con objetos



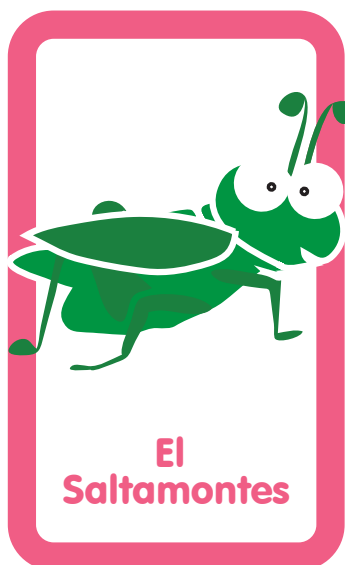
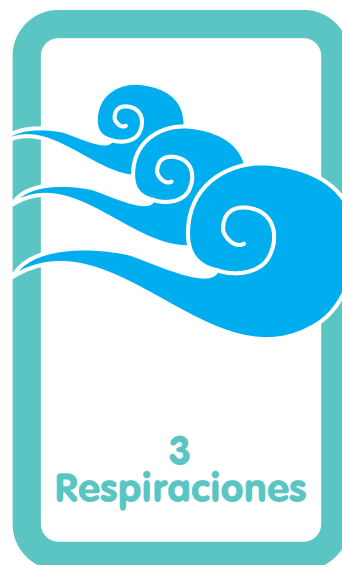
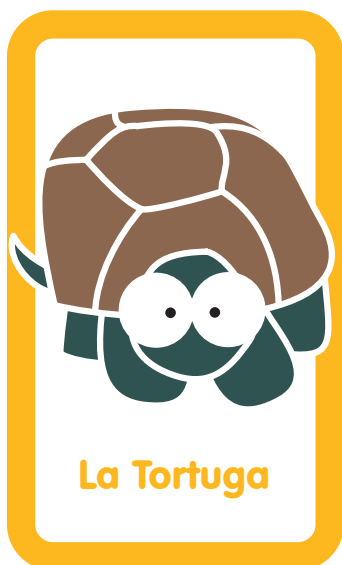
Yoga - Lotería

TABLA

7



marca
las tablas
con objetos



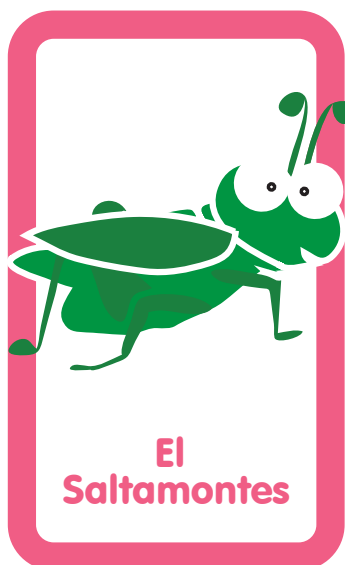
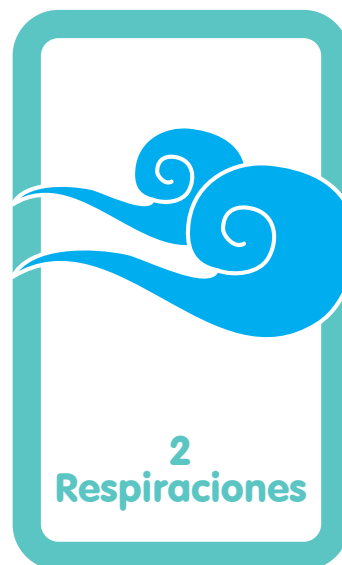
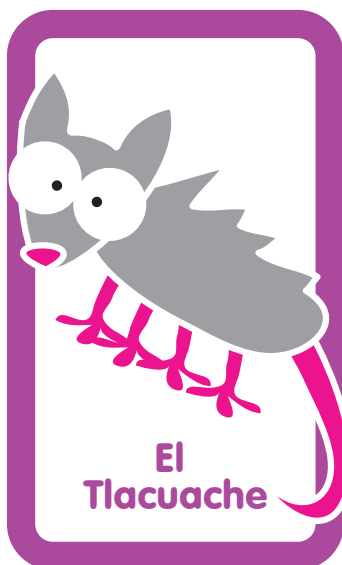
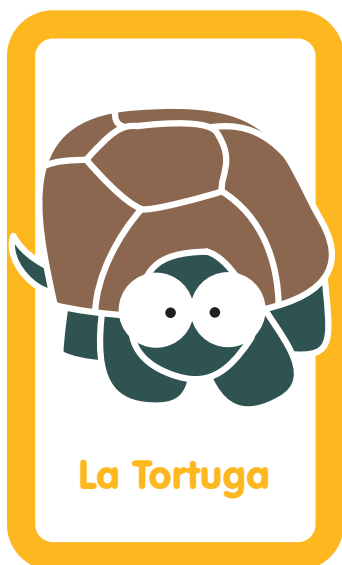
Yoga - Lotería

TABLA

8



marca
las tablas
con objetos



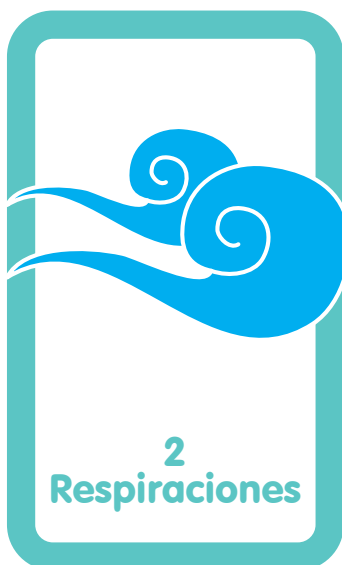
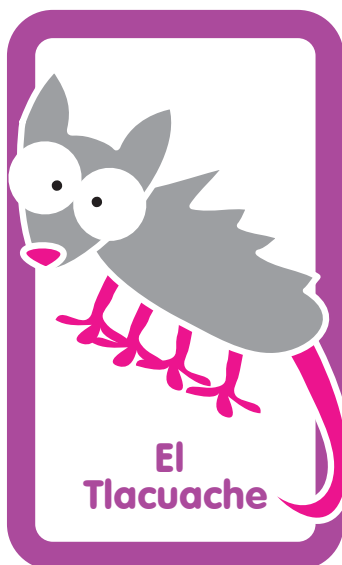
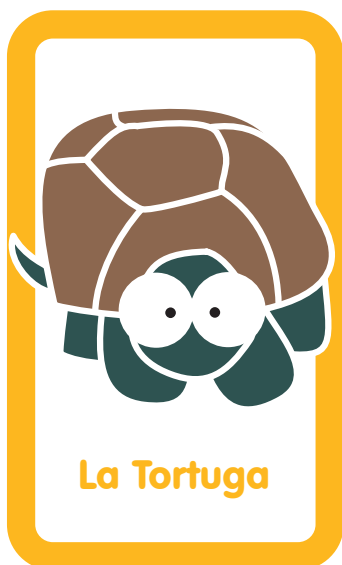
Yoga - Lotería

TABLA

9



marca
las tablas
con objetos



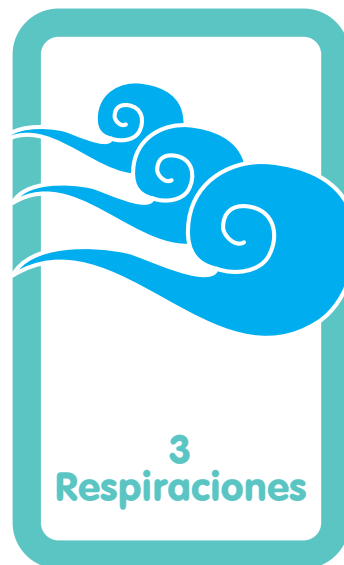
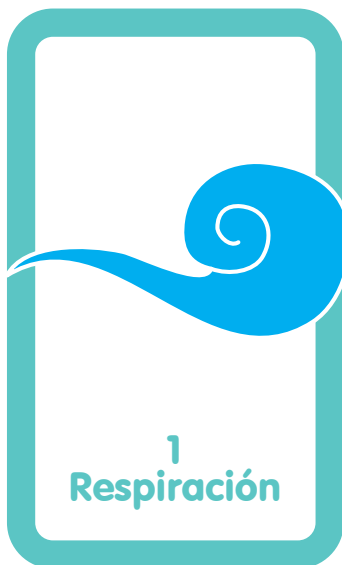
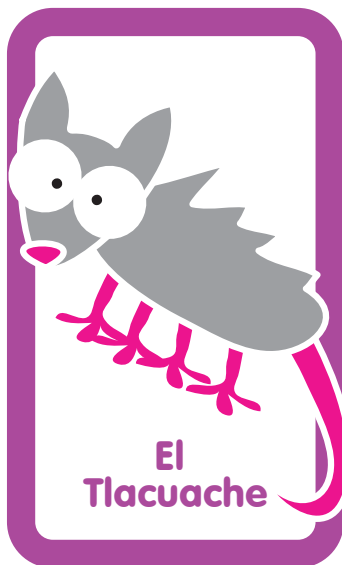
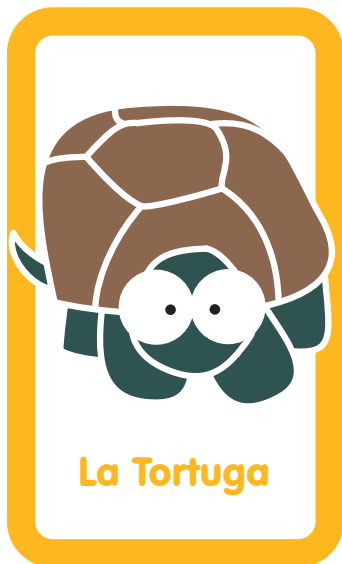
Yoga - Lotería

TABLA

10



marca
las tablas
con objetos



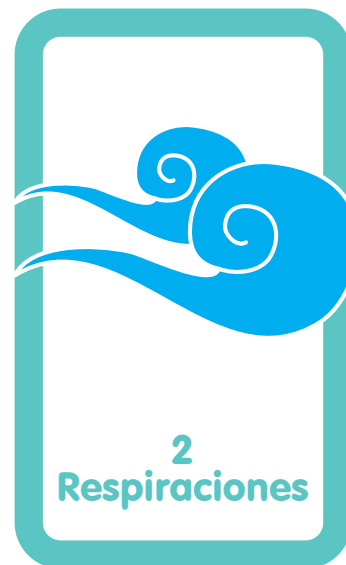
Yoga - Lotería

TABLA

11



marca
las tablas
con objetos



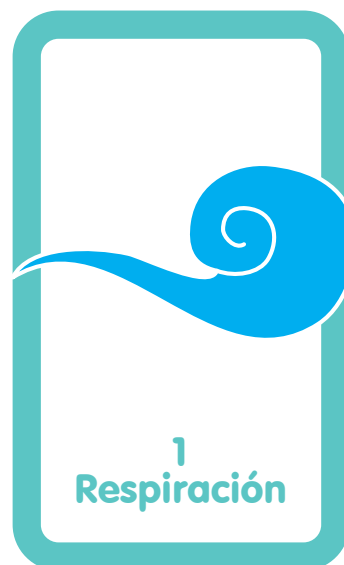
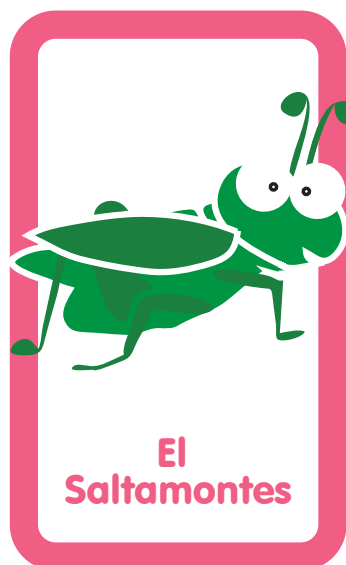
Yoga - Lotería

TABLA

12



marca
las tablas
con objetos



Fuentes para conocer más

Antivar, R., Andrea, D., & Díaz Molano, L. L. (2015). *La práctica del yoga: Un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en preescolares* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Calle, R. (2014). *Yoga para niños*. Editorial Kairós.

Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 211-219.

Esquitino Correa, P. (2015). *El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia*.

Fajardo Pulido, J. A. (2009). *Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad*. *universitas humanística*, (68).

Giammarinaro, M., & Lamure, D. (2006). *Yoga para niños*. Ediciones Robinbook

Pérez Pantoja, L. D. (2010). *Propuesta pedagógica para potencializar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica de Yoga* (Bachelor's thesis).

Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). *Effects of Hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness*. *Preventive cardiology*, 4(4), 165-170.

