

VIERNESTAR

Viernes de mindfulness, yoga & emociones

El **yoga para niños** es un ejercicio físico y mental muy beneficioso. Nos ayuda a relajarnos y a entrenar **mente y cuerpo** al mismo tiempo. Hoy nos iniciaremos en el yoga con un sencillo vídeo.

Pincha aquí para ver el vídeo de
YOGA CON ANIMALES

*este vídeo pertenece a Smile and Learn – Español.

Puedes ver más vídeos educativos relacionados con el yoga y con muchos ámbitos más en su canal de YouTube.

Además, te invito a visitar su página web y su blog

<https://smileandlearn.com/blog/>

@peti.pete

