

Hacer yoga nos ayuda a relajarnos, ser conscientes de nuestro cuerpo, mejorar los hábitos de respiración, regular nuestras emociones y muchas cosas más.

Además, ¡es muy divertido! Prueba esta clase. Mi postura favorita es “la estrella de mar”.

¿Cuál es la tuya? Si quieres, **puedes sacarte fotos y mandármelas.**

### **OTRAS POSIBLES PREGUNTAS**

1- ¿Qué animales aparecen en el video?

---

---

---

---

2- ¿Cuál es tu postura favorita?

---

---

---

---

3- ¿Cómo te sentiste haciendo las posturas de los animales?

---

---

---

---