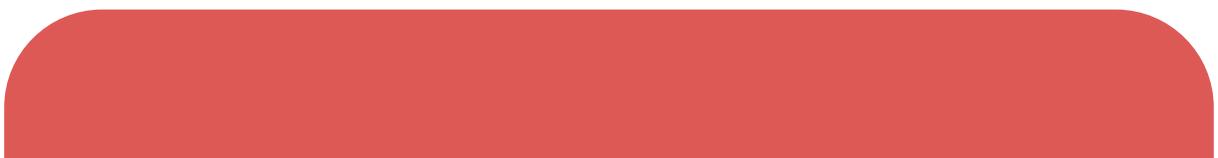


# YOGA

PER BAMBINI

Durata: 15-20 min



# INTRODUZIONE

## Cos'è lo yoga?

Molti anni fa, dei signori in India si sono chiesti: come possiamo fare tante cose allo stesso tempo? Per esempio: parlare mentre giochiamo, cantare mentre camminiamo, che succede se facciamo una cosa sola? E hanno deciso di fare la cosa più semplice-RESPIRARE. Si sono seduti per terra, hanno chiuso gli occhi per non vedere nulla, e hanno respirato, solo questo. Come si sono sentiti bene! Ma per riuscire a rimanere fermi nella stessa posizione per un po' di tempo, si sono resi conto di avere bisogno, prima di tutto, di allenare il loro corpo.

Da lì nasce lo yoga. Hanno iniziato ad imitare le posture degli animali, hanno appreso come fanno a stirarsi, come usano tutto il loro corpo, e hanno iniziato ad imitarli.

Grazie a questi esercizi hanno potuto sedersi a respirare per tanto tempo e sentirsi in pace.



# FAVOLE PER BAMBINI

## 1. LA TARTARUGA E LA LEPRE

Un giorno, la tartaruga si mise in testa di fare una scommessa particolare con la lepre:

- Lepre, facciamo una gara di corsa? Sono sicura di poter vincere.

Contro di me? Chiese sorpresa la lepre

Sì, sì, contro di te, disse la tartaruga. Facciamo la nostra scommessa e vediamo chi vince la gara.

La lepre, molto arrogante, accettò subito la scommessa.

Così tutti gli animali si riunirono per assistere alla gara. Il gufo era il responsabile della segnalazione dei punti di partenza e di arrivo. E così iniziò la gara:

Astuta e molto sicura di sé, la lepre iniziò a correre, e la tartaruga rimase indietro, tossendo e avvolta in una nuvola di polvere. Quando iniziò a correre, la lepre già non si vedeva più. Senza far caso al vantaggio della lepre nei suoi confronti, la tartaruga seguiva il suo ritmo, senza fermarsi.

La lepre, intanto, certa che la tartaruga ci avrebbe messo tanto a raggiungerla, si fermò a metà del percorso davanti a un albero verde e rigoglioso, e si mise a riposare prima di finire la gara. Lì si addormentò, mentre la tartaruga continuava a camminare, passo dopo passo, lentamente, ma senza fermarsi.

Non si sa quanto tempo dormì la lepre, ma quando si svegliò, vide con timore che la tartaruga si trovava a soli tre passi dal traguardo. Con uno scatto, iniziò a correre con tutte le sue forze, ma ormai era tardi: la tartaruga aveva raggiunto il traguardo e aveva vinto la corsa!

Quel giorno la lepre imparò, con grande umiliazione, che non bisogna prendersi gioco degli altri. Imparò anche che un eccesso di sicurezza in sé stessi e di vanità sono ostacoli per il raggiungimento dei nostri obiettivi. E che nessuno, proprio nessuno, è migliore degli altri.

**Morale:** Questa favola insegna ai bambini che non bisogna mai prendersi gioco degli altri e che un eccesso di sicurezza in sé stessi può costituire un ostacolo per il raggiungimento dei nostri obiettivi.

## 2. LA COLOMBA E LA FORMICA

Quasi morta di sete, una formica scese correndo verso un ruscello e, trascinata dalla corrente rischiò di morire affogata.

Una colomba che si trovava su un ramo lì vicino osservò l'accaduto; prendendo un rametto dall'albero, lo gettò nella corrente, ci pose sopra la formica e la salvò.

La formica, molto grata, assicurò alla sua nuova amica che, se ci fosse stata occasione, le avrebbe restituito il favore, anche se per le sue piccole dimensioni non sapeva come avrebbe potuto essere d'aiuto a una colomba.

Dopo poco tempo, un cacciatore di uccelli si preparò per cacciare la colomba. La formica, che si trovava lì vicino, vedendo cosa stava accadendo, lo morse sul tallone, facendogli lasciare l'arma.

Quel momento fu sfruttato dalla colomba per prendere il volo, e così la formica poté restituire il favore alla sua amica.

**Morale:** Una buona azione è ricompensata da un'altra buona azione.

## 3. LA VOLPE E L'UVA

In una mattina d'autunno, mentre una volpe riposava sotto una coltivazione d'uva, vide dei bellissimi acini d'uva già maturi pendere davanti ai suoi occhi. Desiderosa di mangiare qualcosa di rinfrescante e di diverso da quanto era abituata, la volpe si alzò, si rimboccò le maniche e si mise all'opera per mangiare l'uva.

Quello che la volpe non sapeva era che gli acini d'uva si trovavano molto più in alto di quanto immaginava. Perciò, cercò un metodo per raggiungerli. Saltò, saltò, ma le sue zampe non riuscivano nemmeno a toccarli.

C'era molta uva, ma la volpe non ci arrivava. Prese la rincorsa e saltò di nuovo, ma saltava troppo poco. Eppure, la volpe non si diede per vinta. Prese la rincorsa di nuovo e tornò a saltare, ma niente. L'uva sembrava ogni volta più in alto e lontano.

Stanca per lo sforzo e sentendosi incapace di arrivare all'uva, la volpe si convinse che fosse inutile riprovarci. L'uva si trovava troppo in alto e la volpe provò una profonda frustrazione. Esausta e rassegnata, la volpe decise di rinunciare all'uva.

Mentre la volpe iniziava a tornare verso il bosco, si rese conto che un uccellino che volava da quelle parti aveva assistito a tutta la scena, e si vergognò. Credendo di aver fatto una figuraccia per riuscire a raggiungere l'uva, la volpe andò dall'uccellino e gli disse:

- Io sarei riuscita a prendere l'uva se fosse stata matura. Mi sono sbagliata a pensare che fosse matura, ma quando mi sono resa conto che era ancora acerba, ho preferito rinunciare a prenderla. L'uva acerba non è un buon alimento per un palato così raffinato come il mio.

E così la volpe proseguì per il suo cammino, cercando di convincersi che non fosse per la sua mancanza di sforzi che non aveva mangiato quell'uva buonissima. Ma perché era acerba.

**Morale:** Se c'è qualcosa che veramente ti interessa, non rinunciarci. Sforzati e persevera finché non la ottieni.

#### 4. IL GATTO E IL TOPO

Un gufo, una donnola, un gatto e un topolino, vivevano in diverse zone di un tronco secco. Nonostante fossero nemici per natura e non si fidassero l'uno dell'altro, nessuno lasciava la sua tana. Un giorno, il proprietario del campo decise di eliminarli, posizionando delle trappole e una rete alla base del tronco.

Il primo a caderci fu il gatto, che, trovandosi in pericolo, cominciò a gridare. Sentendolo, il topo si rallegrò, perché in questo modo si poteva liberare del suo nemico, ma il gatto gli disse: se io muoio, sarai alla mercé del gufo e della donnola, che vogliono più di me che tu sia il loro cibo, ma se mi aiuti, ti restituirò il favore proteggendoti.

Il topolino liberò il gatto, e fuggirono da lì. Passato un po' di tempo, il gatto si rese conto che il topo aveva ancora paura di lui, così gli disse:

- Pensi che abbia dimenticato la mia promessa, quando mi hai salvato dalla trappola?  
- No! - disse il topolino -, però non dimentico nemmeno il tuo istinto, né in che circostanze hai fatto la promessa.

**Morale:** mai confidare nelle alleanze basate sulla paura, perché passato il timore, non valgono un fico secco.

## 5. IL LEONE E IL TOPO

*Sulla bontà e la lealtà*

Dopo una lunga giornata di caccia, un leone si mise a riposare sotto un albero. Mentre si stava per addormentare, dei topi presero coraggio, uscirono dalla loro tana e si misero a giocare intorno a lui. All'improvviso, il più birichino decise di nascondersi tra la criniera del leone, ed ebbe così sfortuna che lo svegliò. Molto di mal umore perché il suo pisolino era stato interrotto, il leone afferrò il topo tra le sue zampe e disse ruggendo: - Come osi disturbare il mio sonno, insignificante topo? Ti mangerò, così imparerai la lezione!

Il topo, che era talmente spaventato da non riuscire a muoversi, gli disse tremando: - Per favore non uccidermi, leone. Non volevo disturbarti. Se mi lasci andare, te ne sarò per sempre grato. Lasciami andare, perché può darsi che, un giorno, avrai bisogno di me -

Ha, ha, ha! - Rise il leone guardandolo - Un essere così piccolo come te, in che modo potrebbe aiutarmi? Non farmi ridere!.

Ma il topo insistette ancora e ancora, finché il leone, commosso per la sua piccola taglia e il suo coraggio, lo lasciò andare.

Alcuni giorni dopo, mentre il topo passeggiava per il bosco, sentì dei ruggiti terribili che facevano tremare le foglie degli alberi.

Corse rapidamente verso il luogo dal quale proveniva il suono, e lì incontrò il leone, che era rimasto incastrato in una rete robusta. Il topo, deciso a pagare il suo debito, gli disse:

- Non preoccuparti, ti salverò.

E il leone, senza pensarci gli rispose:

- Ma come, sei troppo piccolo per un tale sforzo.

Il topo iniziò quindi a rosicchiare la corda della rete nella quale era intrappolato il leone, che riuscì a salvarsi. Il topo gli disse:

- Giorni fa, ti sei preso gioco di me pensando che non avrei potuto fare nulla per ripagarti. Ora è un bene che tu sappia che noi piccoli topi siamo riconoscenti e di parola.

Il leone non trovò le parole per ringraziare il piccolo topo. Da quel giorno, i due furono amici per sempre.

**Morale:** Nessun atto di bontà resta senza ricompensa. - Non conviene disdegnare l'amicizia degli umili.

## 6. IL CAVALLO E L'ASINO

Un cavallo e un asino vivevano in una fattoria e avevano condiviso per anni la stessa stalla, lo stesso cibo e lo stesso lavoro, che consisteva nel portare balle di fieno al mercato della città. Tutti i giorni facevano lo stesso percorso e percorrevano una strada di terra battuta, trainati dal loro padrone fino alla città.

Un giorno, senza rendersene conto, il padrone caricò di più la schiena dell'asino di quella del cavallo. Durante le prime ore nessuno si rese conto dell'errore del padrone, ma con il passare del tempo, l'asino cominciò a sentirsi molto stanco ed esausto. L'asino iniziò a sudare, ad avere la nausea, e le sue zampe iniziarono a tremare.

Quando l'asino non ne poté più, si fermò e chiese al suo amico cavallo:

- Amico, credo che il nostro padrone si sia sbagliato e abbia caricato più la mia schiena della tua. Sono esausto e non posso proseguire, non è che potresti aiutarmi prendendo qualcosa dal mio carico?

Il cavallo fece finta di essere sordo e non disse nulla all'asino. Lo guardò e proseguì per la strada come se non fosse successo nulla.

Alcuni minuti più tardi, l'asino, con la faccia impaurita e visibilmente abbattuto, si accasciò a terra, vittima di grande fatica, e finì per morire sul posto.

Il padrone, dispiaciuto e rammaricato per quanto era successo con il suo asino, prese una decisione. Depose tutto il carico che trasportava l'asino sul cavallo. E il cavallo, profondamente pentito e sospirando, disse: Come sono sfortunato! Per non aver voluto portare poco peso in più, ora devo portarlo tutto!

**Morale:** Ogni volta che non dai una mano per aiutare il tuo prossimo che te lo chiede in tutta onestà, in realtà, senza rendertene conto, stai sabotando te stesso.

## 7. LA RANA SORDA

C'era un gruppo di piccole rane che attraversavano insieme un bosco. Ma, improvvisamente, due di loro caddero in una buca molto profonda. Il resto delle rane si affacciò per guardarle, circondando la buca.

Si resero presto conto che la buca era molto profonda. Le loro compagne rane saltavano e saltavano, ma non riuscivano a uscire.

Le rane cominciarono a bisbigliare tra loro. Tutte davano per spacciate le altre due rane, dato che non credevano possibile che potessero fare un salto così alto da uscire

dalla buca. Quindi cominciarono a gridare alle rane che non potevano farci nulla, che non potevano uscire da lì.

Lasciate perdere, non ci riuscirete! - gridavano le rane dal bordo del precipizio.

Tuttavia, le due rane continuavano a saltare senza fermarsi, ignorando le grida delle loro compagne, le quali non smettevano di dire loro che sarebbero morte comunque, a prescindere dai loro sforzi.

- Non ci provate più! - gridavano le rane - Non ci riuscirete!

Le rane arrivarono persino a dire loro di non sprecare più energie, di lasciarsi morire. E gridavano così tanto, che alla fine una delle due rane che stavano saltando senza sosta si diede per vinta e decise di smettere. Si lasciò cadere al suolo senza fare altro, e morì. Tuttavia, l'altra rana continuò a saltare, nonostante la stanchezza. Sempre più in alto, sempre con più forza. E le altre compagne gridarono molto più forte perché smettesse di saltare.

- Smetti di soffrire! - le gridavano ancora e ancora.

E la rana saltava ancora e ancora di più. Finché, d'improvviso, non riuscì a uscire dalla buca. Aveva creduto che le sue compagne l'avessero incoraggiata per tutto il tempo, basandosi sui gesti che facevano. E le ringraziò con tutto il cuore di averle offerto tutto il loro incoraggiamento.

In realtà, la rana era sorda e non poteva sentire le grida delle altre.

**Morale:** Una parola di incoraggiamento ha più potere di quello che immagini. Dedica parole positive e motivazionali a chi ne ha bisogno e lo aiuterai a raggiungere i suoi obiettivi. Al contrario, una parola negativa detta a qualcuno che sta passando un brutto momento può essere l'unica cosa che gli manca per sentirsi ancora più giù.

## 8. LA COLOMBA E L'APE

Vedendo un'apetta che stava affogando, una colomba gentile si precipitò in suo aiuto, e prendendola nel becco, la salvò.

Poco dopo, l'apetta vide che, sulla collina, un cacciatore stava puntando il fucile verso la colomba.

Così volò e lo punse con forza sulla mano, e il suo tiro non andò a segno.

Non esiste un essere tanto infelice da non restituire mai un favore che gli è rimasto nel cuore; non c'è gioia più grande di quella di provare che l'anima lo riconosce.

**Morale:** tratta gli altri come vorresti essere trattato.

## 9. IL CORVO E LA VOLPE

C'era un corvo appollaiato su un albero che teneva nel becco un pezzo di formaggio. Attratta dal profumo, una volpe che passava di lì gli disse:  
- Buongiorno, signor Corvo! Che bel piumaggio che ha! Se il suo canto è alla pari delle sue piume, lei deve essere una Fenice.

A sentire ciò, il corvo si sentì lusingato e pieno di gioia, e per sfoggiare la sua voce magnifica, aprì il becco per cantare, così lasciò cadere il formaggio. La volpe lo afferrò rapidamente e gli disse:  
- Impari, signor corvo, che l'adulatore vive sempre a spese di chi lo ascolta e presta attenzione alle sue parole; la lezione è utile, vale bene un pezzo di formaggio.

**Morale:** non si deve dare peso alle parole adulanti che si dicono per interesse.

## 10. L'INDOVINO

Questa favola insegna ai bambini a non fidarsi dei consigli delle persone sconosciute e che dicono di avere la soluzione a tutti i problemi. Un racconto sulla fiducia e sulla diffidenza verso i consigli degli altri.

In una piazza pubblica, un indovino praticava e si dedicava al suo lavoro. Improvvisamente, si avvicinò a lui un vicino, dicendogli che le porte di casa sua erano aperte e che gli avevano rubato tutto ciò che c'era all'interno.

L'indovino si alzò di soprassalto e iniziò a correre verso casa sua, sconvolto e sospirando, per vedere cosa era successo.  
Una delle persone che si trovavano lì, vedendolo correre gli disse:

Ascolta, amico, tu che ti vanti di prevedere quello che succederà agli altri, perché non hai previsto ciò che sarebbe successo a te?  
L'indovino non seppe cosa rispondere.

**Morale:** non c'è da fidarsi di chi dice di poter indovinare il futuro degli altri. Vogliono soltanto truffarci e prendersi i nostri soldi. E chi non cerca di risolvere i propri problemi non ha il diritto di dare consigli o di entrare nella vostra vita.

## 11. IL TOPO DI CAMPAGNA E IL RICCO CORTIGIANO

Un topo di campagna era amico di un topo della corte, e lo invitò a mangiare in campagna.

Ma dato che poteva offrirgli solo grano ed erbe, il topo di corte gli disse:

- Lo sai, amico mio, che conduci una vita da formica? Io invece possiedo beni in abbondanza. Vieni con me e avrai tutto ciò che vuoi.

Partirono entrambi per la corte. Il topo di città mostrò al suo amico grano e legumi, fichi e formaggio, frutta e miele.

Il topo di campagna, meravigliato, benediva il suo amico con tutto il cuore e rinnegava la sua sfortuna.

I topi erano pronti a banchettare, quando un uomo aprì improvvisamente la porta. Spaventati dal rumore, i due topi corsero verso le tane in preda al panico.

Tornarono più tardi a cercare i fichi secchi, ma un'altra persona fece incursione nella sala e, vedendola, i due amici si precipitarono di nuovo in una fessura per nascondersi. A quel punto il topo di campagna, dimenticandosi della sua fame, disse al topo cortigiano:

- Addio amico, vedo che mangi fino allo sfinimento e che sei molto soddisfatto; ma lo fai al prezzo di mille pericoli e paura costante. Io, al contrario, sono un poverello e vivo rosicchiando orzo e grano, ma senza affanni né timori verso nessuno.

**Morale:** Una vita modesta in pace e tranquillità è meglio di tutto il lusso del mondo con pericoli e preoccupazioni.

## 12. IL LUPO TRAVESTITO DA PECORA

Un lupo affamato camminava per il bosco cercando qualcosa da mangiare. Quando si stancò, si sedette a terra, e fu lì che gli venne un'idea. Pensò:

influenzare

- Se come lupo non riesco a catturare neanche una preda, allora cambierò il mio aspetto, e con l'inganno potrò mangiare.

E così fece il lupo per ottenere il suo cibo. Indossò una pelle di pecora e andò a pascolare con il gregge, depistando del tutto il pastore.

Ma il suo piano non riuscì come sperava.

Al tramonto, con sua sorpresa, il lupo mascherato da pecora fu portato insieme alle altre pecore in un recinto, con la porta bloccata.

Durante la notte, mentre il pastore si procurava la sua razione di carne per il giorno seguente, prese il lupo credendo che fosse un agnellino, e lo sacrificò all'istante.

**Morale:** ingannare le persone porta solo guai.



### CUORE

- Juniamo le mani al centro
- Lasciando uno spazio che rappresenta il nostro cuore
- E mentre apriamo le mani diciamo:  
dal mio cuore al tuo cuore

*Iniziamo così la nostra lezione.*

### MOVIMENTI CONCENTRICI



*Seduti*

- Con le gambe incrociate,  
mani sulle ginocchia
- Facciamo dei MOVIMENTI  
CONCENTRICI con il nostro tronco

*Prima 3 giri a destra*

*Secondo 3 giri a sinistra*



### RESPIRARE

*Seduti*

- Piedi incrociati

### CON LA PANCIA

- Mani sulla pancia
- Inspirare con il naso
- Espirare con la bocca
- Sentire come cresce con l'inspirazione
- Si riduce l'espiazione

### COPRIRE GLI OCCHI



- Sfregiamo le mani una con l'altra
- Poggiamo una mano sopra ciascun occhio
- Inspiriamo col naso
- Espiriamo con la bocca

### CUORE



- Sfregiamo le mani una con l'altra
- Appoggiamo le due mani sul cuore
- Inspiriamo col naso
- Espiriamo con la bocca

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



## ARCOBALENO



- Seduti con le gambe incrociate
- Appoggiamo la mano destra per terra
- La mano sinistra disegna un arcobaleno sulla nostra testa.

*Cambiamo*

- Appoggiamo la mano sinistra per terra
- La mano destra disegna un arcobaleno sulla nostra testa.

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



## **SPALLE**

*Seduti*

- Con le gambe incrociate
- Poggiamo le mani sulle ginocchia
- Facciamo dei movimenti concentrici con le spalle
  - 3 giri indietro
  - 3 giri in avanti

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



### COLLO

- Seduti con le gambe incrociate
- le mani sulle ginocchia
- Guardiamo a destra
- Guardiamo a sinistra

*Ripetiamo 3 volte per ciascun lato*

### PIEDI E MANI



*Seduti*

- Stendiamo le gambe
- Scuotiamo gambe e braccia
- facendole tremare

### PIEDI



*Muoviamo i nostri piedi*

1. Punta / piatto - 3 volte
2. Apri / chiudi - 3 volte

### MANI



- Facciamo delle stelline con le mani
- Apri e chiudi



## FARFALLE

*Ci sediamo*

- Uniamo i piedi
- Pieghiamo le ginocchia
- Afferriamo i piedi con le mani
- Muoviamo le gambe verso l'alto e verso il basso
- Come le ali di una farfalla.



## CERCHIAMO LA FARFALLA

*Seduti*

- Con le gambe ad ali di farfalla.
- Appoggiamo la mano destra sul ginocchio sinistro e cerchiamo la farfalla del lato sinistro
- Appoggiamo la mano sinistra sul ginocchio destro e cerchiamo la farfalla del lato destro

*ADDIO FARFALLA, ADDIO!*

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



### PONTE E ALTALENA (Cat / Cow)

- Ci mettiamo a 4 zampe
- Con le ginocchia separate
- Le braccia dritte

### PONTE ( CAT )



Inspiriamo

- Curviamo la schiena verso l'alto
- Mettendo la testa tra le braccia
- Contraendo la pancia

### ALTALENA ( COW )



Espiriamo

- Curviamo la schiena verso il basso
- Alziamo la testa, guardando su
- Rilassando la pancia

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



**CANE CHE GUARDA VERSO IL BASSO**  
**CANE CHE GUARDA VERSO L'ALTO**

- Appoggiando le mani e i piedi
- Portiamo le natiche verso l'alto come a formare una A

*\*inspiriamo ed espiriamo*



**CAMMINIAMO**

- Pieghiamoci a destra
- Pieghiamoci a sinistra

*\*Ripetiamo due volte*



### COBRA

- Sdraiamoci sulla pancia
  - Riposiamo
  - Appoggiamo la testa sulle mani
  - Inspiriamo ed espiriamo
  - Sdraiati a faccia in giù
  - Appoggiamo le mani sul pavimento
  - E alziamo le spalle
- Separiamo il petto dal pavimento
  - Guardiamo verso l'alto
  - Come se fossimo un serpente, un cobra
    - Torna al tavolo (4 gambe)
    - Ripeti 3 volte
    - Si capisca che è il ciclo completo tre volte, tornando al tavolo tra le tre ripetizioni

*\* Lo ripetiamo 3 volte*

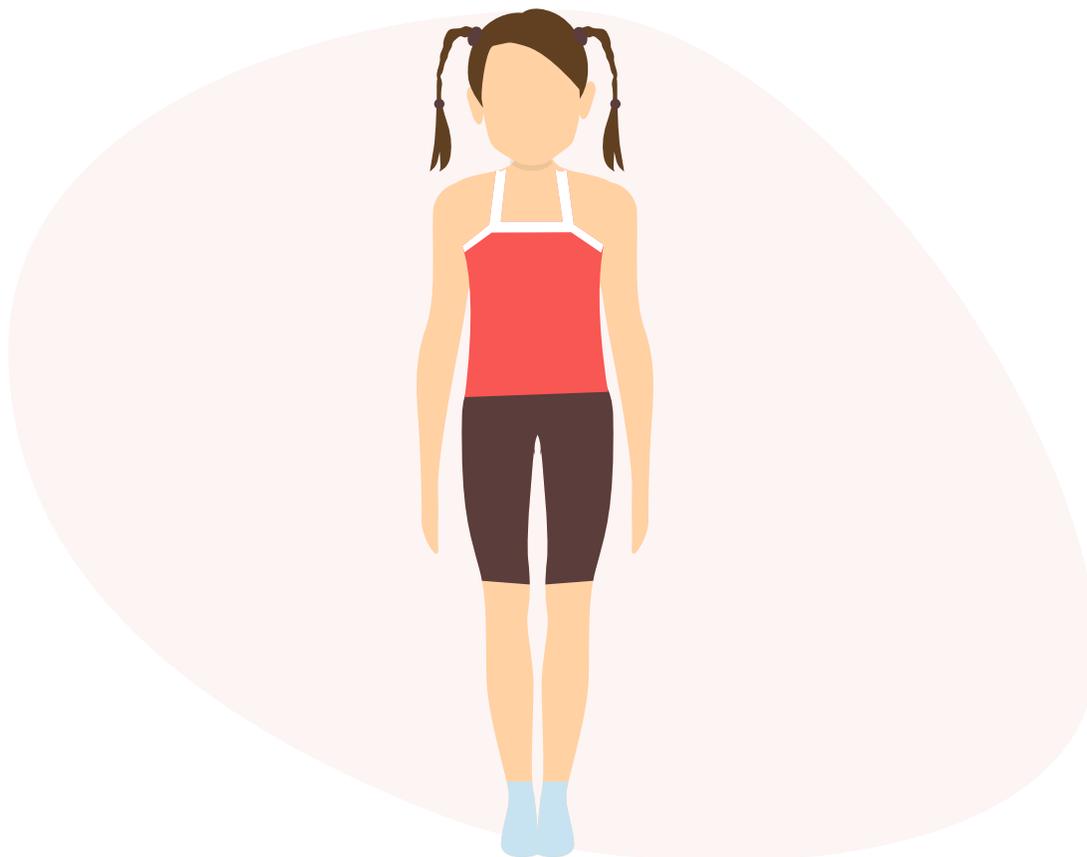


## ELEFANTE



- Mettiamoci in piedi
- Pieghiamoci in avanti
- Facendo penzolare le braccia
- Ci dondoliamo  
A destra - a sinistra
- Come la proboscide di un elefante
- Pulendo il pavimento con le mani
- E alziamoci lentamente
- Muoviamo la testa
- Muoviamo le braccia
- E risaliamo

*Tre volte*



## MONTAGNA



*In piedi*

Allarghiamo i piedi.

Le braccia lungo i fianchi, tese

Mani aperte

- Dritti come montagne
- Silenziosi come montagne

*Inspiriamo, espiriamo*

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



### **IL SOLE SORGE E IL SOLE TRAMONTA**



*Con le braccia stese*

- Le alziamo dritte mostrando come sorge il sole  
Dritte fino ad arrivare sopra la testa Inspirando
- Le abbassiamo dritte mostrando come tramonta  
il sole dritte fino ad arrivare ai lati del corpo espirando
- Ripetiamo tre volte

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



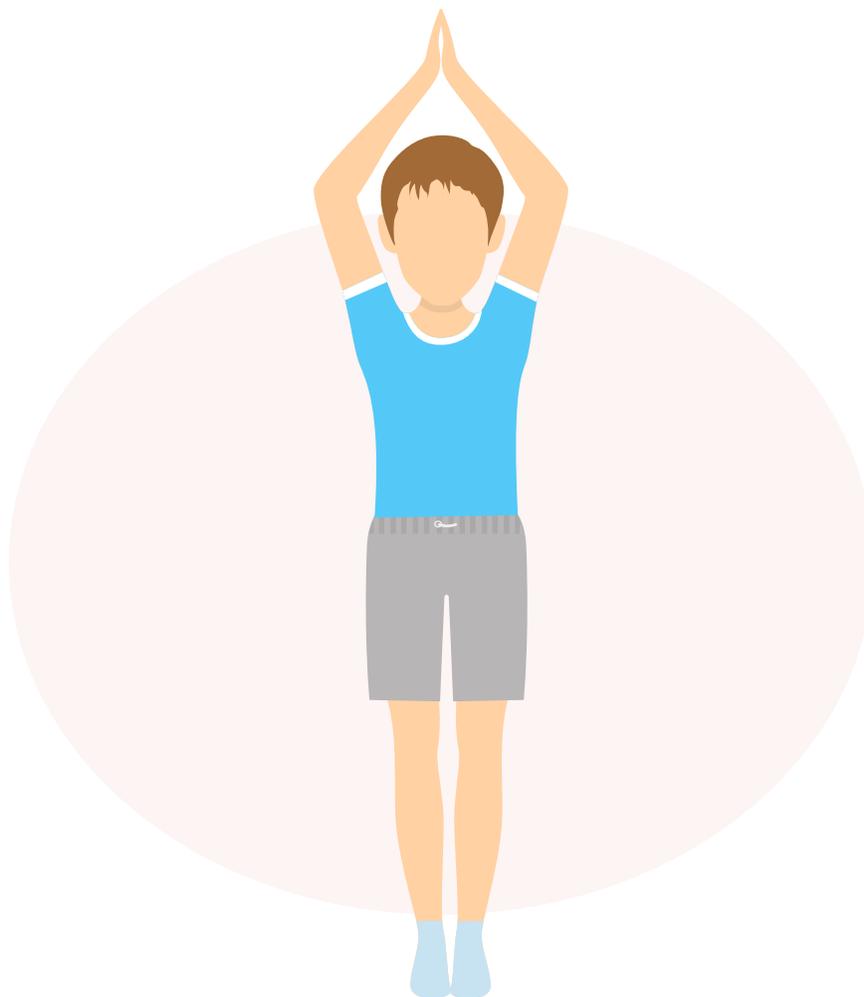
### STELLINE



- In piedi
- Gambe larghe
- Braccia stese lungo il corpo
- Apriamo e chiudiamo le mani- come una stella che brilla

### STELLE CADENTI

- Saltiamo come stelle cadenti
- Tre salti



### **RAZZI**



- Uniamo i piedi
- Alziamo le braccia sopra la testa
- Uniamo le mani
- Indichiamo il cielo con gli indici e cresciamo e ci proiettiamo
- Come se stessi volando verso il cielo

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



### **PONTE**

- Sdraiati sulla schiena
- Pieghiamo le ginocchia appoggiando i piedi stendiamo le braccia di fianco al corpo
- E spingendo con le gambe portiamo il bacino verso l'alto Formando un ponte!
- Spingiamo verso il basso e scendiamo dalla posizione.

*\* Lo ripetiamo 3 volte*



**BARCA**

- Abbracciamo le ginocchia
- E dondoliamo avanti e indietro
- A destra - a sinistra
- Come barche sull'acqua

*\* Lo ripetiamo 3 volte*

# FINALE

## DEFATICAMENTO

- Ci sdraiamo
- Le gambe stese
- Braccia stese lungo il corpo
- Chiudiamo gli occhi
- Ascoltiamo la musica e ci rilassiamo, lasciamo che la musica ci trasporti





# YOGA PER BAMBINI



## CONTATTO

ESTEFANÍA VALLS URQUIJO



**CEL. 502 55221640**



**CEL. 00 34 681070575**

MAIL: [info@prisionyogacare.org](mailto:info@prisionyogacare.org)

[www.prisionyogacare.org](http://www.prisionyogacare.org)