



*Silvia de la Morena*  
YOGA, EL ALETEAO DEL ALMA

# Taller de Yoga en Familia

A continuación te ofrezco una sesión de Yoga para que puedas realizar con los más pequeños de la casa. Solo necesitas conexión a internet, un par de esterillas o alfombritas, un par de mantas, ganas de pasarlo bien y mantener el corazón atento.

## Calentamiento

El elástico de Cynthia Zak [https://open.spotify.com/album/62mdv2GX0LOztC6mupFVsi#\\_ =](https://open.spotify.com/album/62mdv2GX0LOztC6mupFVsi#_=)  
Soy Yo de Bomba estéreo <https://www.youtube.com/watch?v=bxWxXncl53U>

## Vinyasa

Saludo al sol para niñas y niños <https://www.youtube.com/watch?v=WadcTQheZIE>

## Asanas

Pequeña Lección de Yoga para Niños

<https://www.youtube.com/watch?v=wiT8YwqNGu4>

Las posturas de los animales - Tutorial para practicar yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

YOGIC - Juegos y canciones infantiles

<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>

Para jugar y estudiar mejor

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

## Relajación

Tzen Tze Re Rei de Loli Cosmica <https://www.youtube.com/watch?v=vIGsRDuLUe0>

El eterno Sol de Mirabai Ceiba <https://www.youtube.com/watch?v=FfhakHVubcl>

## Videos motivantes

Respira de Natalia [https://www.youtube.com/watch?v=QlIt27\\_Golg](https://www.youtube.com/watch?v=QlIt27_Golg)

Sí que Puedes de El Kanka <https://www.youtube.com/watch?v=fgTb2xLQYk4>

Tzen Tze Re Rei de Loli Cosmica <https://www.youtube.com/watch?v=vIGsRDuLUe0>

¡Namaste!