

# EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

¡¡Buenos días a tod@s!! Para hacer más llevaderos los días que nos quedan por estar en casa os propongo practicar actividad física a través del **YOGA**. La práctica del Yoga resulta muy relajante a la vez que nos ayuda a liberar tensiones. Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general

En los siguientes enlaces vais a encontrar dos vídeos para practica Yoga sin salir de casa. Está preparado especialmente para niños y nos ayudará a hacer más llevadera esta cuarentena.

- Este es un vídeo que va guiando la práctica del Yoga a través de un cuento  
**(Muy recomendable para infantil y los primeros cursos de primaria):**

✓ <https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>

- Esta es una clase guiada de yoga para niños. Me parece interesante para poder practicar juntos en casa y que todos sigan la clase.

✓ <https://youtu.be/nNbRQX8yJWs>