

ACTIVITATS

EL JOC DE L'EDUIOGA

Saps que és el ioga? N'has fet mai? Aquest joc nou de ioga és ideal per a infants com tu! Consta de 27 cartes, 20 cartes són de postures de ioga relacionades amb animals o elements de la natura i les altres 4 cartes són de respiracions.

Avui farem el **lleyataire**, la **granota**, el **llibre**, la **mntanya** i la **respiració del globus**. A continuació teniu les imatges de les postures, però us recomano que seguiu el vídeo del YouTube on expliquen com fer cada postura.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=vLRqXSa2KAA&feature=youtu.be>



A més a més també podeu inventar-vos les vostres pròpies postures representant animals o altres elements de la natura. És una manera de fer exercici diferent i molt entretinguda!

Si us ha agradat aquí us deixem la continuació del vídeo perquè pugueu practicar més i convertir-vos en ioguis professionals.

Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=nBO-5b4k9tQ>

Material: el vostre propi cos i els vídeos del YouTube.