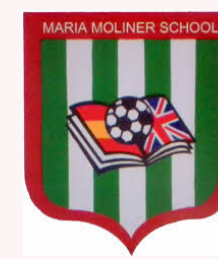


YOGA



#YoMeQuedoEnCasa

¿QUÉ OS PROPONEMOS?

Durante estas 2 semanas vamos a pasar muchas horas en casa y la **inactividad física** puede apoderarse de nosotros y nosotras. Por ello, os retamos a **practicar YOGA** como si fueran sesiones de Educación Física en el colegio. Pero... **PRACTICARLO EN FAMILIA**, será más divertido.

¿CUÁNDO LO REALIZAMOS?

No hay una norma establecida que diga que hora es mejor para practicar YOGA, pero nosotros os **recomendamos dos momentos**:

1. **Al levantarnos** es un buen momento para encarar el día con energía, aunque es cierto que nuestros *músculos están todavía dormidos*.
2. **Al final de la tarde** es otro momento ideal. Después de un día de estrés, por el estar encerrados en casa, en el que seguramente hayamos pasado muchas horas sentados, *el YOGA es perfecto para relajarnos antes de cenar y acostarnos*.

OS RETAMOS A...

Grabaros practicando YOGA en **casa** y en **familia**. Podéis enviar vuestros archivos a deportediversionydisfrute@gmail.com. Podéis editar vuestros vídeos muy fácilmente desde el móvil con la **app Quik** (no más de un minuto o minuto y medio); y si pesan mucho podéis enviarlo por www.wetransfer.com LO COMPARTIREMOS EN EL BLOG DE EDUCACIÓN FÍSICA

VÍDEOS DE
YOGA

