

PABLO ALONSO

Yoga

en grupo

Actividades para realizar con niños

Ilustraciones de
Lidia J. Duarte

En este libro encontrarás...

Un aliado para jugar y crear. Un espacio para que te conectes contigo y con el grupo. Una guía para que practiques yoga con niños. Propuestas para liberar tensiones, para controlar y expandir la respiración, para concentrarte, para enfocarte en la creatividad. Posturas, juegos, emociones, historias, mudras, mandalas, relax, sonidos, meditación... YOGA. Tu participación es necesaria para dar sentido a lo que estas páginas contienen.

¡Disfruta, crea, comparte!



Rústica. Color.

96 páginas | 17 x 24 cm

ISBN (CAST): 978-84-17272-97-5

PVP: 15€ (14,4 s/i)

PUBLICACIÓN: mayo 2019

«El valor del yoga no puede explicarse, debe ser experimentado».

B. S. K. Iyengar

«El yoga debería ser practicado con determinación firme y perseverancia, sin reservas o dudas mentales».

Bhagavad Gita

#paz

#relajación

#yoga

#mente

