

TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DE LA HONESTIDAD

La Tortuga

POSTURA MONTAÑA

Técnica

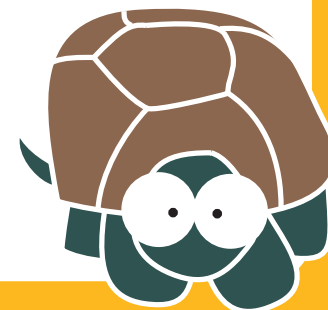
De pie, piernas ligeramente separadas y manos juntas a la altura del corazón (concentrarse en la respiración lenta y profunda).

Beneficios

Concentración y autoconocimiento Reconocer por que uno se encuentra aquí.

Tiempo

10-15 segundos





TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DE LA INCLUSIÓN

El Sapo de Cresta

POSTURA DOBLEZ

Técnica

De pie manos juntas con dirección al cielo después se baja con las palmas de las manos en el piso.

Beneficios

Conexión con la naturaleza

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DEL ORDEN

El Jaguar

POSTURA TABLITA

Técnica

Se brinca hacia atrás y se baja al piso con rodillas y palmas, se encorva la espalda y se finaliza extendiéndola.

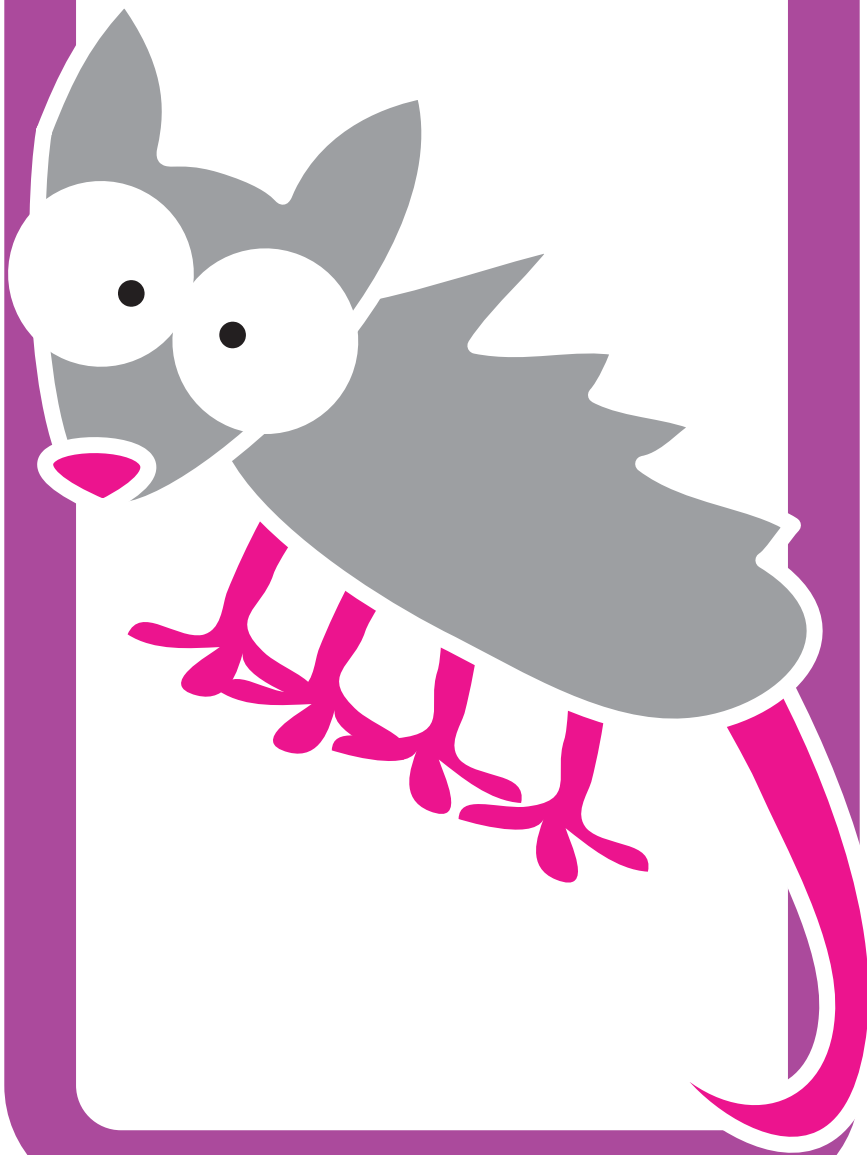
Beneficios

Equilibrio

Tiempo

5 – 10 segundos
(3 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DE LA AMABILIDAD

El Tlacuache

POSTURA COBRA

Técnica

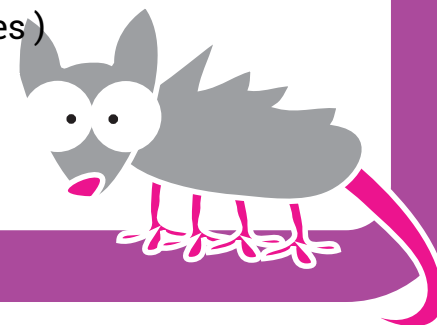
Acostado boca abajo, se extienden los pies en el piso, (boca abajo) y se estira el cuerpo levantando el pecho y la cara.

Beneficios

Mejora de la digestión, la postura y la flexibilidad.

Tiempo

10 segundos
(2 repeticiones)





EL VALOR DE LA SOLIDARIDAD

El Lobo Mexicano

POSTURA DE PERRO

Técnica

De pie se estira las piernas con las pompis hacia el cielo y se coloca la espalda hacia abajo, haciendo una v.

Beneficios

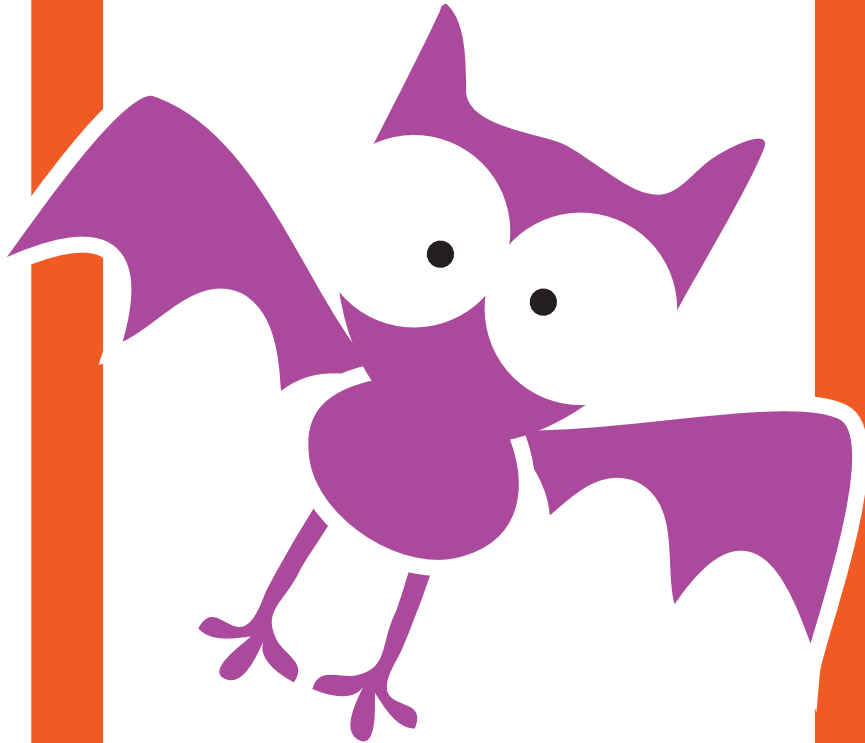
Relajación

Mejora la circulación sanguínea.

Tiempo

5-10 segundos
(2 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



EL VALOR DE LA JUSTICIA

El Murciélago

POSTURA EL ÁRBOL

Técnica

De pie, se sube la planta del pie poco a poco hacia la rodilla y se colocan las manos juntas hacia el cielo (realizar el ejercicio de ambos lados).

Beneficios

Estabilidad y concentración

Tiempo

5- 10 segundos
(2 repeticiones por lado)





TARJETA · Yoga paso a pasito



EL VALOR DEL RESPETO

El Águila Real

POSTURA EL GUERRERO

Técnica

De pie, se lleva pierna derecha hacia enfrente doblando esa rodilla y estirando los brazos hacia los lados teniendo la vista siempre hacia el frente.

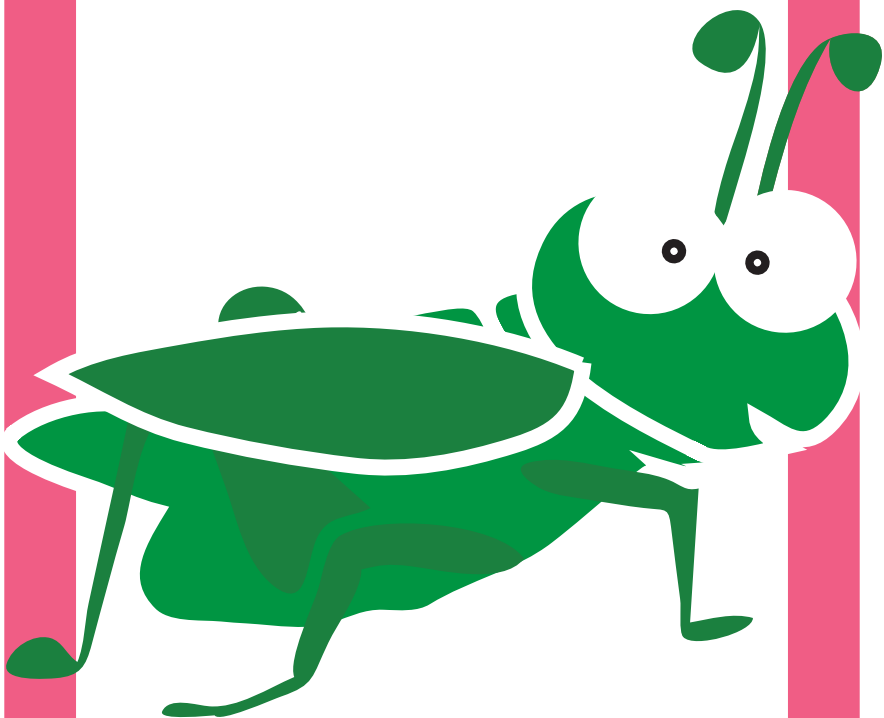
Beneficios

Concentración y balance de energía.

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones por lado)





TARJETA · Yoga paso a pasito



EL VALOR DEL AMOR

El Saltamontes

Técnica

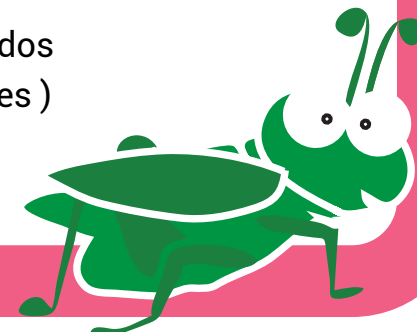
Acostado boca abajo, se levanta la mirada, se extienden los brazos en ambos lados del cuerpo hacia atrás y se levanta las piernas metiendo el abdomen.

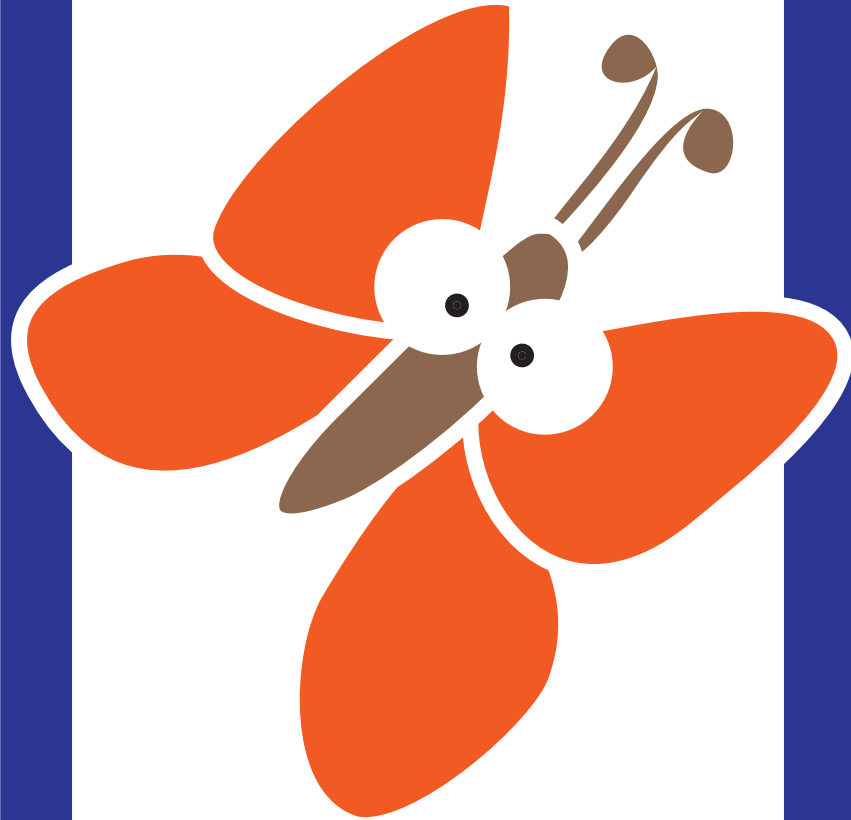
Beneficios

Favorece la digestión, estimula la circulación y mejora la postura.

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

La Mariposa Monarca

POSTURA ACOSTADO

Técnica

Acostado boca arriba se extienden los pies a lo ancho de los hombros y se coloca las palmas de las manos hacia arriba (concentrarse en la respiración lenta y profunda).

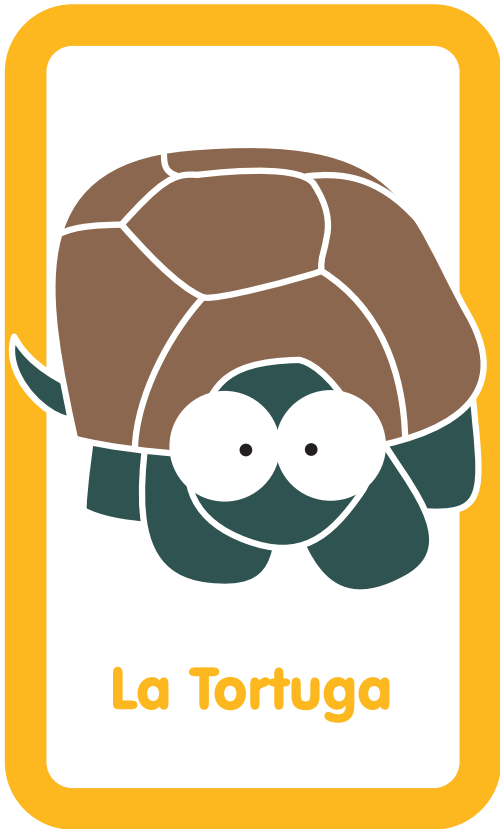
Beneficios

Relajación y descanso del sistema nervioso

Tiempo

30 segundos – 1 minuto





La Tortuga

TARJETA · Yoga - Lotería



El Sapo
de Cresta

TARJETA · Yoga - Lotería



El Jaguar

TARJETA · Yoga - Lotería



El
Tlacuache

TARJETA · Yoga - Lotería



**El Lobo
Mexicano**

TARJETA · Yoga - Lotería



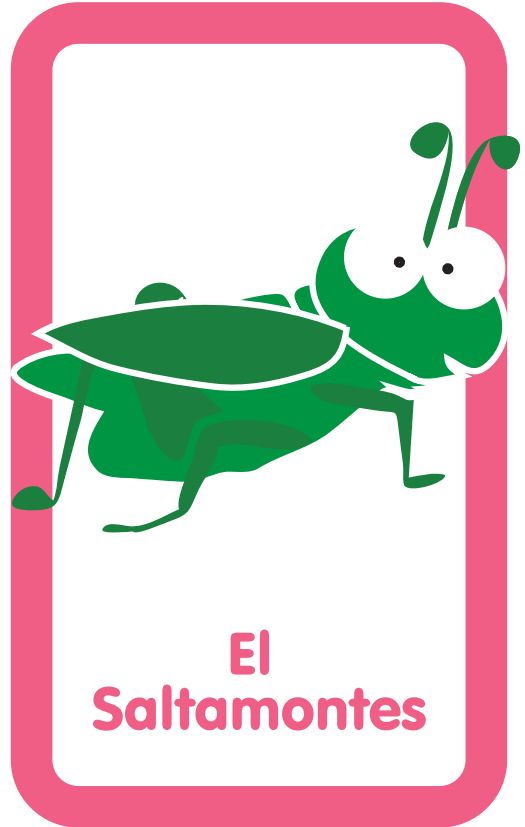
**El
Murciélago**

TARJETA · Yoga - Lotería



**El
Águila Real**

TARJETA · Yoga - Lotería



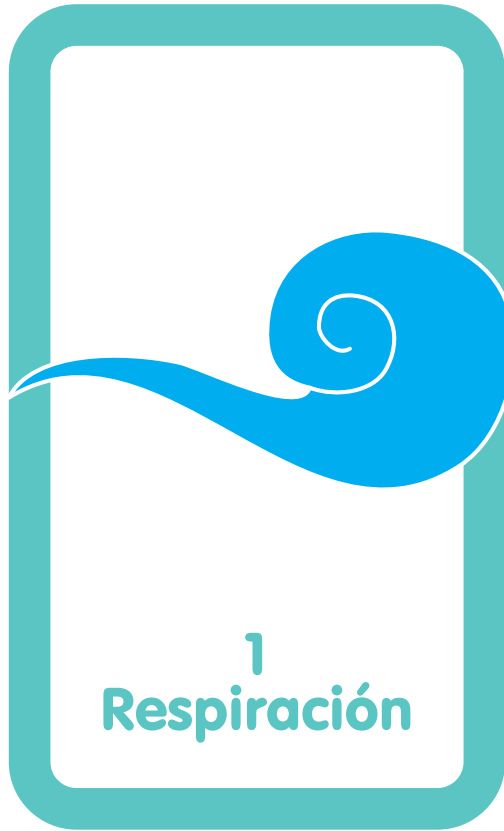
**El
Saltamontes**

TARJETA · Yoga - Lotería



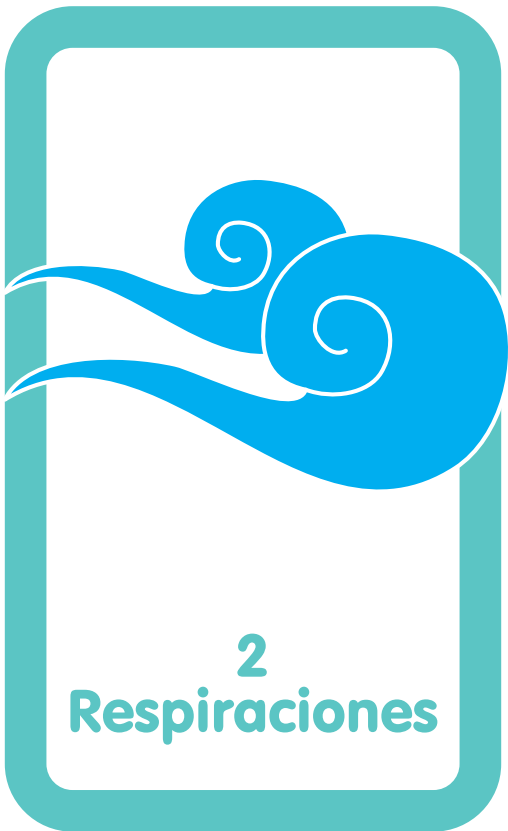
**La Mariposa
Monarca**

TARJETA · Yoga - Lotería



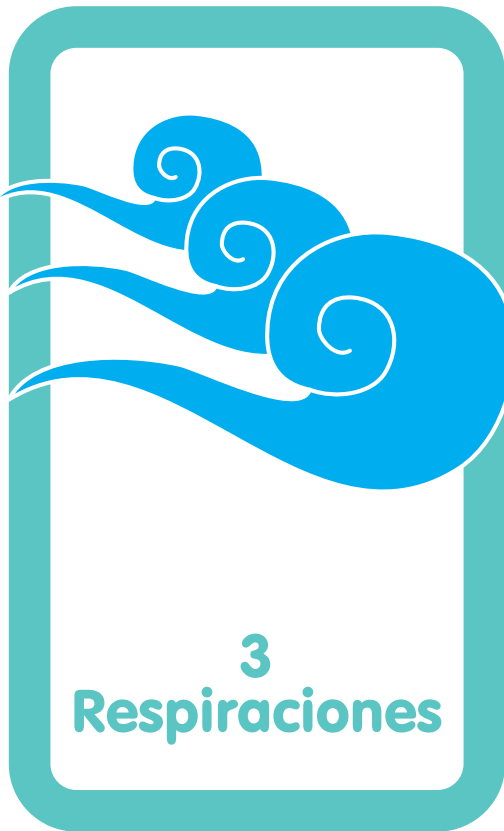
**1
Respiración**

TARJETA · Yoga - Lotería



**2
Respiraciones**

TARJETA · Yoga - Lotería



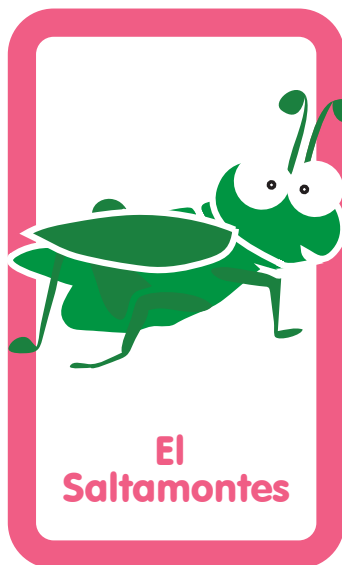
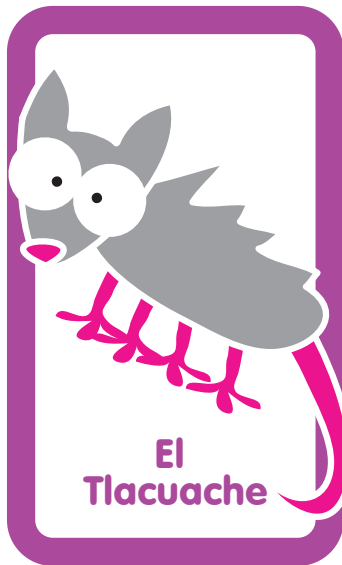
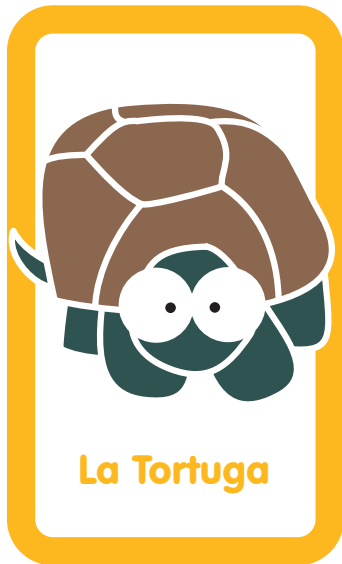
**3
Respiraciones**

TARJETA · Yoga - Lotería

Yoga - Lotería

TABLA

1

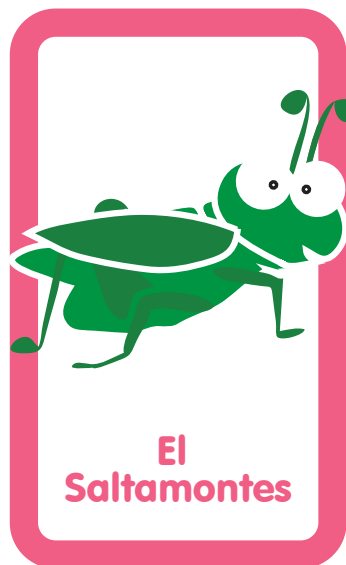
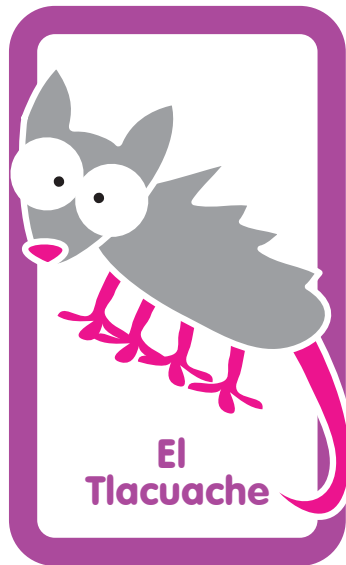


marca
las tablas
con objetos

Yoga - Lotería

TABLA

2

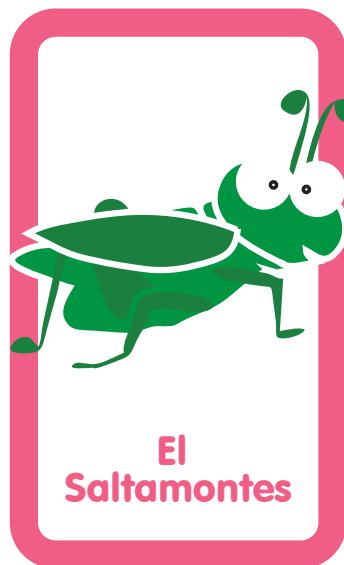
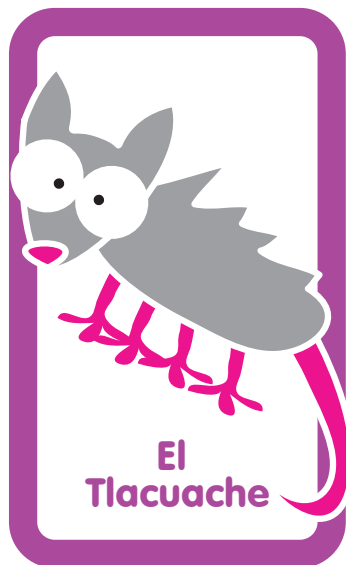
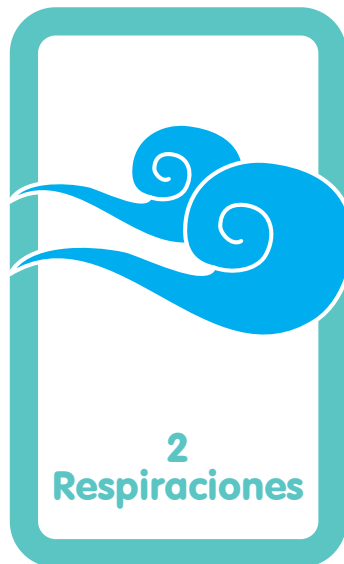


marca
las tablas
con objetos

Yoga - Lotería

TABLA

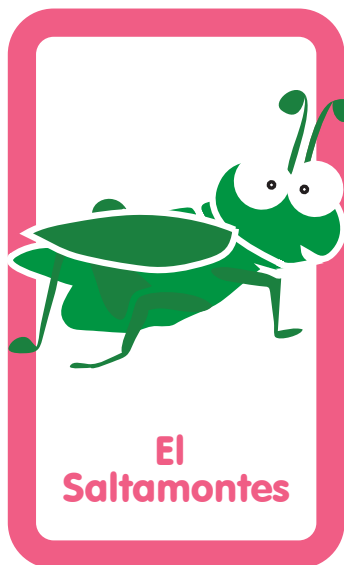
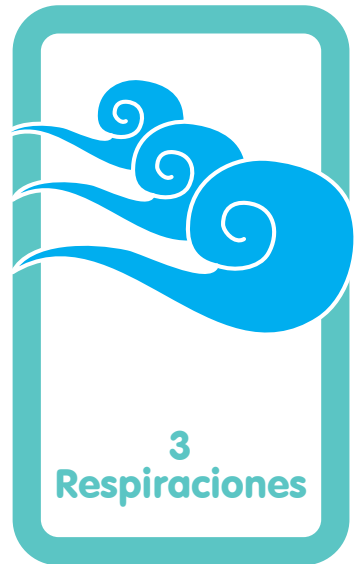
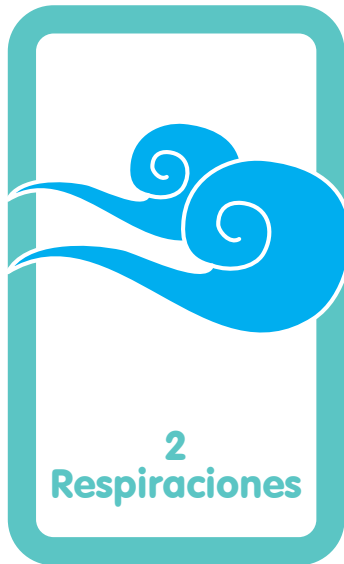
3



marca
las tablas
con objetos

Yoga - Lotería

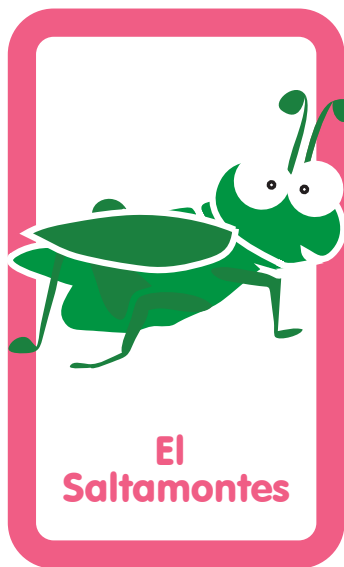
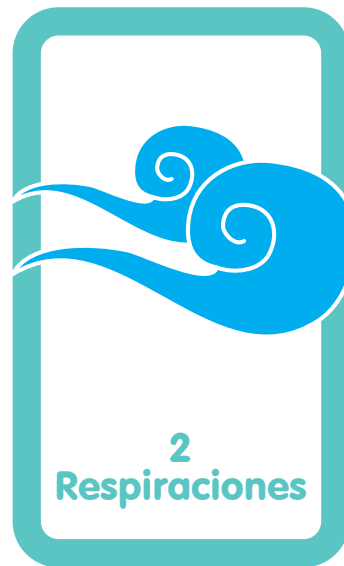
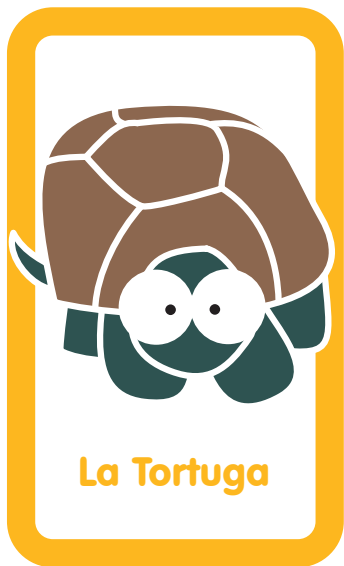
TABLA
4



Yoga - Lotería

TABLA

5

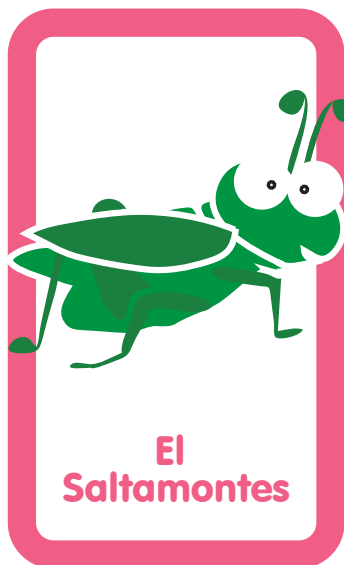
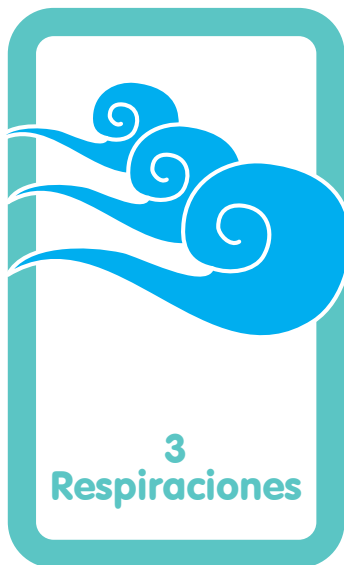
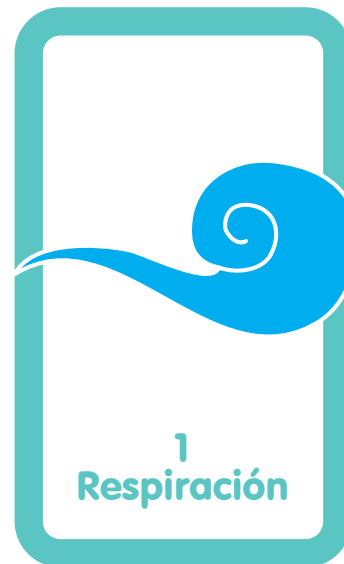
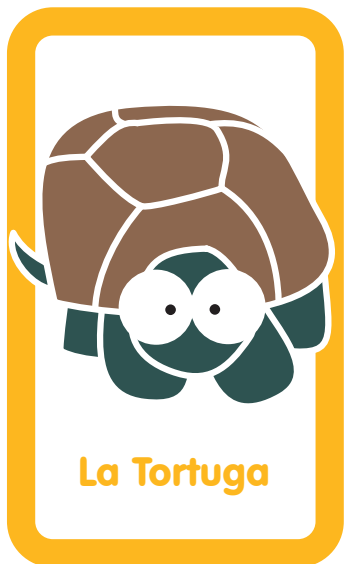


marca
las tablas
con objetos

Yoga - Lotería

TABLA

6

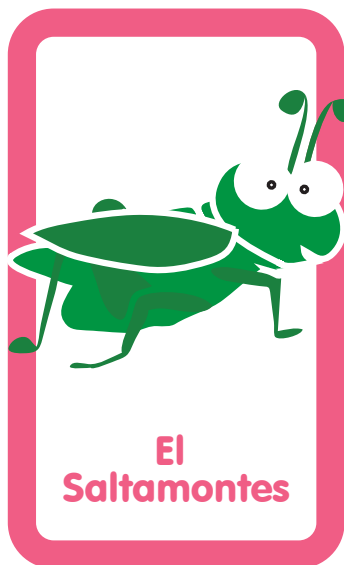
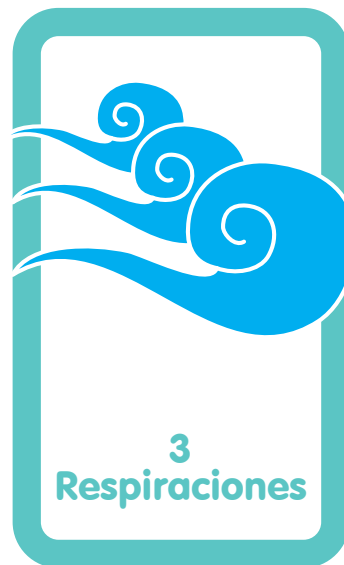
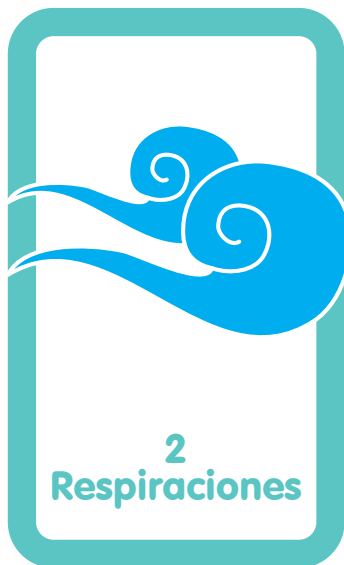
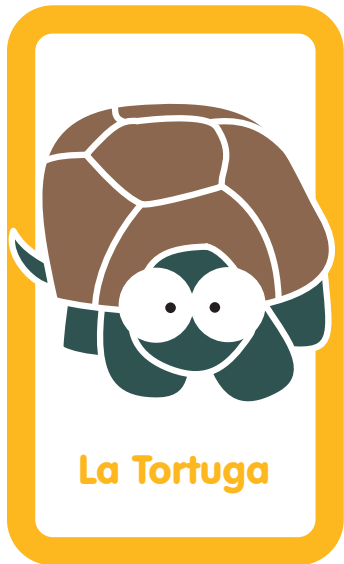


marca
las tablas
con objetos

Yoga - Lotería

TABLA

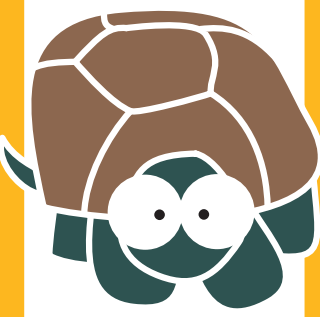
7



marca las tablas con objetos

Yoga - Lotería

TABLA



La Tortuga



El Sapo de Cresta



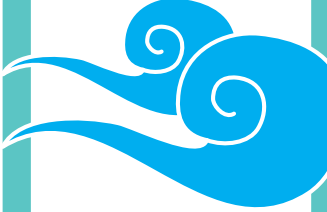
El Jaguar



El Tlacuache



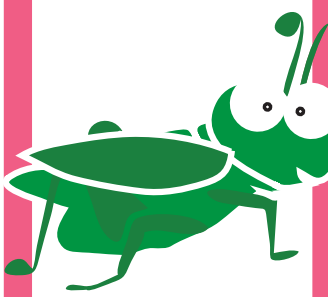
1
Respiración



2
Respiraciones



3
Respiraciones



El Saltamontes



La Mariposa Monarca

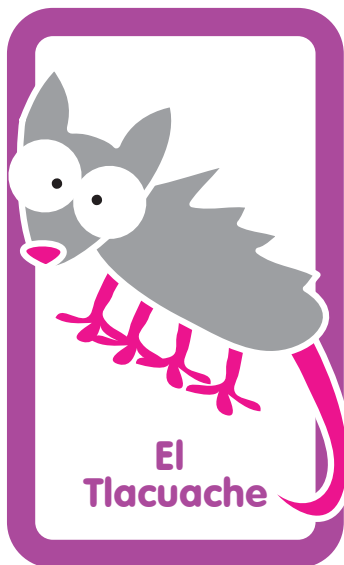
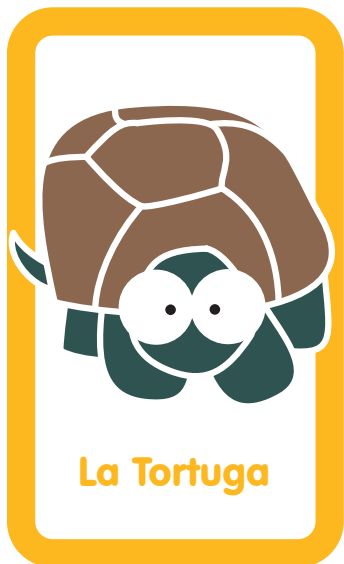


marca las tablas con objetos

Yoga - Lotería

TABLA

9

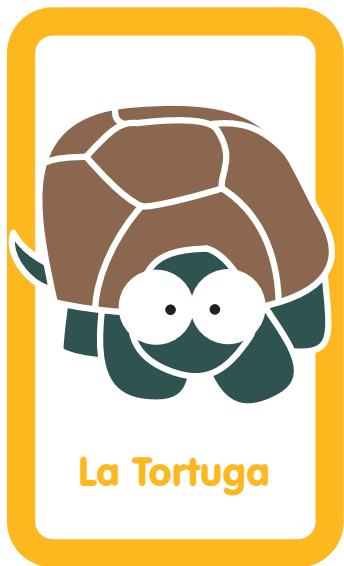


marca las tablas con objetos

Yoga - Lotería

TABLA

10



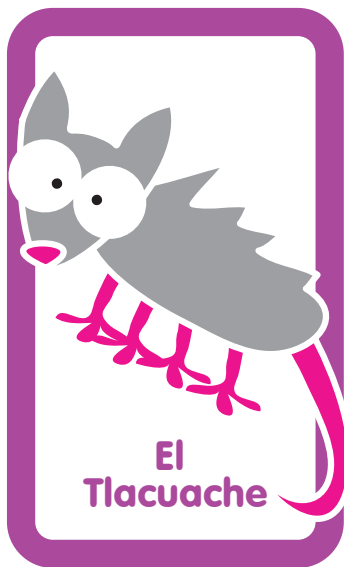
La Tortuga



El Sapo de Cresta



El Jaguar



El Tlacuache



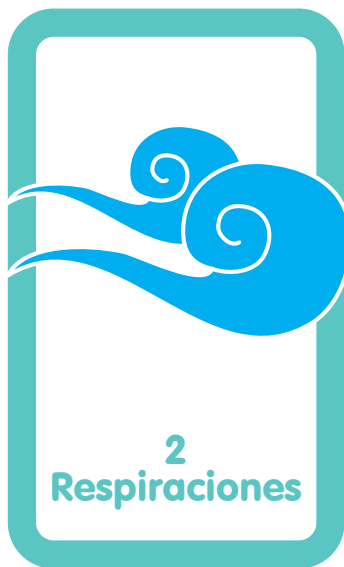
El Lobo Mexicano



El Murciélago



1 Respiración



2 Respiraciones



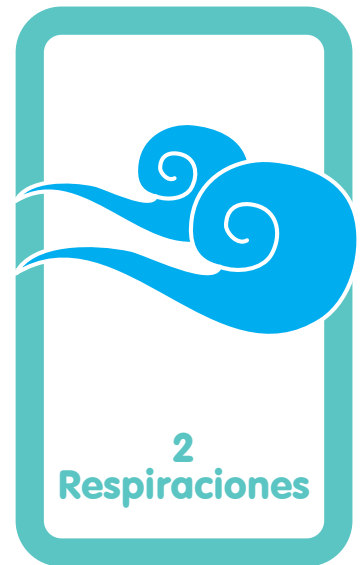
3 Respiraciones



marca las tablas con objetos

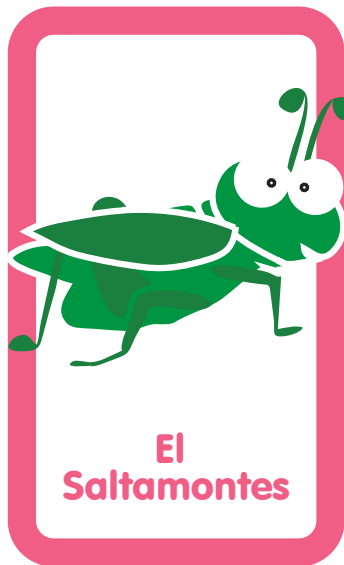
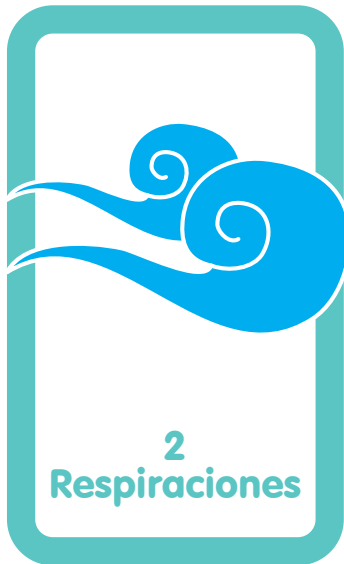
Yoga - Lotería

TABLA



Yoga - Lotería

TABLA
12



marca
las tablas
con objetos