

RETO DE LA SEMANA

Hola chicos/as, ¿cómo estáis?, espero que sigáis todos bien. Por suerte ya nos dejan poco a poco hacer más cosas (¡qué bien!): pasear, montar en bici, ¡ver a los amigos!, aunque sea con precaución y manteniendo las distancias. Así que supongo que como además el tiempo está acompañando, la mayoría de vosotros estaréis haciendo mucho más ejercicio que hace un par de semanas, ¡o eso espero!

¿Qué os parece si esta semana os propongo un reto para que hagáis después de un largo día lleno de actividad? Después de correr, saltar, trepar, jugar, montar en bici etc. no hay nada mejor que un poco de yoga para relajar el cuerpo y la mente.

En la figura que podéis ver en el documento veréis que para cada número que hay en un dado hay cuatro posibles posturas de yoga. Pues bien, os propongo que lancéis un dado tres veces y que elijáis dos posturas para hacer con cada número que os salga. Las posturas hay que hacerlas despacito, con cuidado y mantenerlas al menos durante 30 segundos.

Como siempre os mando un fuerte abrazo a todos y mucho ánimo, ¡ya queda menos!

