**Bon dia famílies!!!**

**Aquesta setmana, ens agradaria incloure en el desenvolupament de l’educació física algunes propostes per fer ioga a casa. El ioga és un exercici molt divertit i interessant per estar en forma i saludable.**

**Ara que ja podeu (si voleu) sortir a fer una volteta, seria molt**

**enriquidor provar aquest tipus d’exercicis a casa.**

**L’últim enllaç és en anglès!!! Apren i diverteix-te alhora!!!**

* [**Yogic**](https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg) (ioga per a nens). De fons tranquil, en castellà, interesant per que aprenguin peques i adults. A més, té opcions de contes amb ioga.
* **Ioga infantil en directe**: a les 12:30h tots els días a Elena de [Yoga En Clase](https://instagram.com/yogaenelcole?igshid=1k3fl9fl4jiwc) en Instagram fent una clase de ioga per a nens/es.
* [**Cosmic Kids Yoga Adventures**](https://www.youtube.com/playlist?list=PL8snGkhBF7njTT4a7uqDiUB1qPBI4ZOBL): temática infantil per a que cada capítol sigui en un entorn diferent dels personatges preferits dels infants (aquest de [Pokémon](https://youtu.be/tbCjkPlsaes%22%20%5Ct%20%22_blank) mola molt, o aquest de [Frozen](https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk" \t "_blank)).

JA SABEU QUE SI US ATREVIU A PROVAR I ENS VOLEU ENVIAR

ELS VOSTRES VÍDEOS O FOTOS ELS COMPARTIREM AL BLOG DE

L’ESCOLA.