

**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** (ioga per a nens). De fons tranquil, en castellà, interessant per que aprenguin peques i adults. A més, té opcions de contes amb ioga.
- **Ioga infantil en directe**: a les 12:30h tots els dies a Elena de **Yoga En Clase** en Instagram fent una classe de ioga per a nens/es.
- **Cosmic Kids Yoga Adventures**: temàtica infantil per a que cada capítol sigui en un entorn diferent dels personatges preferits dels infants (aquest de **Pokémon** mola molt, o aquest de **Frozen**).

**JA SABEU QUE SI US ATREVIU A PROVAR I ENS VOLEU ENVIAR  
ELS VOSTRES VÍDEOS O FOTOS ELS COMPARTIREM AL BLOG  
DE  
L'ESCOLA.**