



7 días - 7 retos

Move o corpo na casa!

1

IMITA ESTAS POSTURAS DE
IOGA



2

INVENTA O BAILE DUNHA
CANCIÓN

3

COLLE COS PÉS TUBOS DE PAPEL
HIXIÉNICO E LÉVAOS ÁS MANS

4

MOVE AS ARTICULACIÓNS
(PESCOZO, MUÑECAS, CADEIRA, XEONLLOS,
NOCELLOS, OMBROS E CÓBADOS)

5

XOGA A MALABARES CON PELOTIÑAS
PEQUENAS

6

LIMPA UN VASO DE IOGUR E FAI UNHA
CARREIRA CON EL SOPRANDO

7

XOGA ÁS DRAMATIZACIÓNS: PELÍCULAS,
DEPORTES, OFICIOS...

