

# TRANQUILS I ATENTS COM UNA GRANOTA

Un altre tipus d'activitat que realitzem a l'escola, és la relaxació, és per això que avui us volem proposar un enllaç on hi ha unes activitats de ioga per tal que ajudem als nostres infants a estar més relaxats o si més no poder gaudir una estona fent ioga amb família.

Recordeu que és important poder preparar un ambient tranquil, acollidor i posar-nos roba còmoda.

Aquest enllaç està basat en el llibre "TRANQUIL I ATENTS COM UNA GRANOTA, la teva guia pràctica de serenitat" de Eline Snel.



<https://www.letraskairos.com/guia-practica-tranquils-atents-com-una-granota>

US DESITJEM UNA BONA PRÀCTICA DE IOGA!