



**SEMANA DO 1 O 7 DE XUÑO**

**PROGRAMA EDUCANDO  
EN VALORES**

# **MOBILIZAR O CORPO**

---

NAIARA GONZÁLEZ FONTENLA

---



CONCELLO  
DE CARRAL

Ola! como estás? desexo que te atopes ben.  
Esta semana quero compartir contigo un pouquiño de exercicio físico.

Neste tempo no que tivemos que estar máis en casa quizais o noso corpo se quedara un pouquiño atascado. O movemento é moi importante para poder sentirnos alegres, con ánimo e fortes.  
No enlace que che envío poderás ver un vídeo coa serie do Saúdo ao Sol.

Esta serie de posturas provén do Ioga e axúdanos a activar os músculos do noso corpo, enchernos de enerxía e manernos en forma.

Podes práctico todos os días ou varias veces á semana. Calquer dúbida que teñas podes sobre a súa realización podes preguntarme. Desexo que o disfrutes!!

Podes atopar o vídeo pinchando aquí



<https://youtu.be/YD6e0akaiNM>

Recorda que o meu correo é:  
[educandoenvalorescarral@gmail.com](mailto:educandoenvalorescarral@gmail.com)