

Nombre \_\_\_\_\_ Grade \_\_\_\_\_

Firma de los Padres \_\_\_\_\_

### Reto de bienestar familiar para diciembre

#### CUATRO es más

Todo este mes, te retamos a que pruebes CUATRO nuevas posturas de yoga / meditación. Si ya está practicando movimientos relajantes, está bien seguir usando estos movimientos para calmar tu cuerpo y registrarlos a continuación. Ponte a prueba ensayando al menos una nueva pose de yoga / meditación. Dibuja o escribe sobre un movimiento en cada cuadro a continuación. **Devuélvalo a la escuela después del 16 de diciembre.**


Algunas posturas de yoga / meditación incluyen ... pose de avión, mesa de equilibrio, respiración de globo, pose de puente, pose de mariposa

Consulta este sitio web para obtener consejos de yoga / meditación: <https://www.namastekid.com/tool-type/kids-yoga-poses/>

Si su hijo no ha recibido su collar Fitness Finder, visite el siguiente sitio web y complete el contrato familiar: <http://tses.hcpss.org/news/2019/10/tses-monthly-wellness-challenges>