

[Inicio](#) > Ommmm yoga para niños

Share this Artículo

X



Ommmm yoga para niños

Son muchas las mamás que optan por el yoga como actividad física para sus hijos ya que son muchos sus beneficios. Aquí te contamos más.

<https://www.babyandme.nestle.co/ommmm-yoga-para-ninos> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Ommmm yoga para niños

(0 Comentarios)

Son muchas las mamás que optan por el yoga como actividad física para sus hijos ya que son muchos sus beneficios. Aquí te contamos más.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:12

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Nuestros hijos han crecido en una época cargada de estímulos como la televisión y los videojuegos. En ese escenario tan tensionante para un niño, el yoga puede ser una alternativa entretenida para que se conecte con su cuerpo, haga deporte y al mismo tiempo se relaje. Lo mejor es que puede ser practicado por niños de cualquier edad.

¿Qué es yoga?

Yoga significa unión y es una disciplina cuya práctica ayuda a purificar el cuerpo y la mente, liberándonos de muchas preocupaciones, ayudándonos a estar sanos y felices y estimulando la concentración, la memoria y la creatividad.

Cómo, cuándo y dónde practicarla

- Ponles ropa cómoda y suelta que les permita moverse libremente.
- El yoga puede practicarse a cualquier hora del día excepto después de las comidas.
- Elige un espacio amplio y bien ventilado. También se puede hacer yoga al aire libre.

Principales beneficios:

- Ayuda a controlar el estrés: El yoga puede ayudar a tu hijo a relajarse a través de ejercicios corporales y de respiración. Ese control de la respiración puede serle útil para otras situaciones tensionantes de la vida.
- Cuerpo saludable: El yoga ayuda a los niños a conocer y tomar control de su propio cuerpo, todo esto en clave de juego. También los ayuda a mejorar su elongación, postura y equilibrio.
- Mejora la concentración: El yoga les enseña a los niños a enfocarse en lo que están haciendo en el momento y a dejar de lado sus preocupaciones y distracciones, esto mediante el control de la respiración.

Otros beneficios:

- Es absolutamente seguro para tu hijo
- No es competitivo
- Ayuda a tu hijo a relajarse
- Ayuda a trabajar el equilibrio
- Previene la obesidad
- Ayuda a mejorar la digestión
- Desarrolla cuerpos firmes y con buena postura
- Mejora la respiración
- Mejora el sueño
- Desarrolla la concentración

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/ommmm-yoga-para-ninos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/ommmm-yoga-para-ninos>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/ommmm-yoga-para-ninos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/19a.jpg&description=C>
yoga para niños

[3] <https://twitter.com/share?text=Ommm%20yoga%20para%20ni%C3%B1os&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/ommmm-yoga-para-ninos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/ommmm-yoga-para-ninos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4951>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>