**YOGHIAMO INSIEME**

**LET’S GO!**

**CIAO RAGAZZI! DOPO GIORNATE PIENE DI COMPITI E DI GIOCHI VI VA DI RILLASSARVI UN PO’ ? GLI INGREDIENTI PER FARLO SONO: SPAZIO ABBASTANZA LARGO, UN TAPPETO, MUSICA RILASSANTE… PRONTI?**

**INIZIATE IN PIEDI CHIUDENDO GLI OCCHI E FACENDO TRE GRANDI RESPIRI LENTI. ORA SEGUITE LE POSIZIONI SUGGERITE SOTTO E CERCATE DI MANTENERE, PER 10 SECONDI ALMENO, OGNUNA DI ESSE.**

**AL TERMINE RIMETTETEVI NUOVAMENTE IN PIEDI E RESPIRATE COME AVETE FATTO ALL’INIZIO.**

**PRONTI? BUON RELAX!!!**

