

PAUSAS ACTIVAS

! Activa Tu cuerpo y Mente en la Vía !

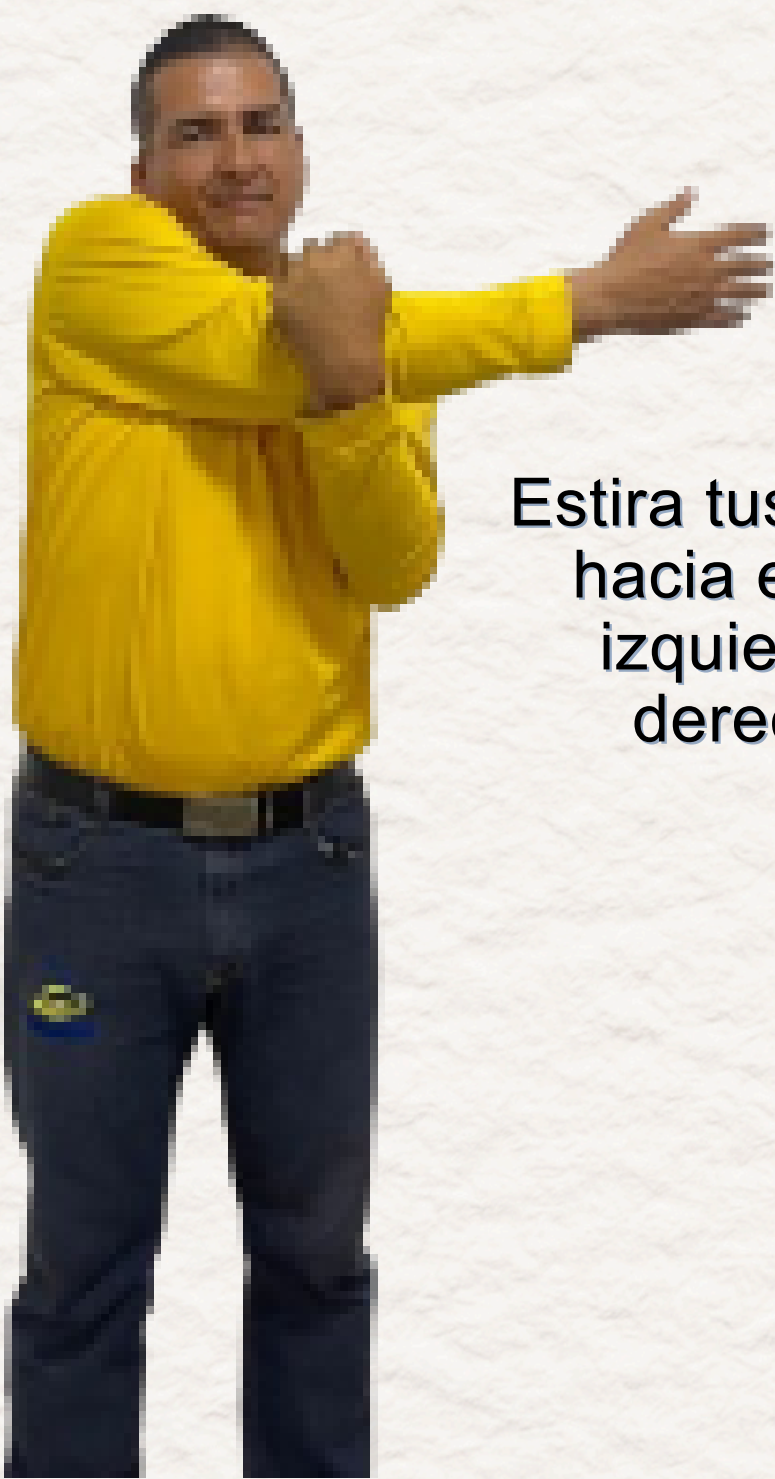


levanta tus brazos y mueve las muñecas de las manos



Inclina el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha

lleva la cabeza hacia la oreja derecha con la ayuda de la mano y viceversa



Estira tus brazos hacia el lado izquierdo y derecho



Estira tus brazos (izquierdo y derecho) hacia la espalda



Gira la cabeza hacia el lado izquierdo con la ayuda de la mano y viceversa



con las manos juntas estira ambos brazos hacia arriba

