

RECURSOS

Lectura de cuentos recomendados

Con la lectura de los diferentes cuentos que aquí se relacionan se pueden trabajar diferentes emociones, reinventar las historias y crear actividades relacionadas, así como las que se plantearon para *El Monstruo de Colores* de Ana Llenas.

- La lechuza y la mariposa, de Cayetana Rodenas.
<https://www.yogaenred.com/2015/04/16/cuentos-para-yoga-la-lechuza-y-la-mariposa/>
- El cuento de las mariposas, de Yogic
<https://www.youtube.com/watch?v=5KCzUYJtLQQ>
- Hormiga busca la felicidad, de Ana Cristina Ortega
https://www.youtube.com/watch?v=3JJPfgsjnOk&ab_channel=AnaCristinaOrtegam%C3%A1lgi+coscuentos
- Los astronautas del espacio interior, de Yogic
https://www.youtube.com/watch?v=nZfMp5YEJtA&ab_channel=AliceZavala
- Si yo tuviera una púa, de Eva Clemente y Teresa Arias
<https://www.youtube.com/watch?v=5fbNDx3TXnY>
- El bosque de la serenidad, de Susanna Isern
https://www.youtube.com/watch?v=wFuC8Q6oZiQ&ab_channel=VirginiaHerradorLlandres

- La cola del dragón, de Mireia Canals Botines
<https://www.youtube.com/watch?v=qYo3hgRom-I>.
- Cierra los ojos Ona, de Raquel Piñero
<https://www.youtube.com/watch?v=LoKO8fGuDYU>.

Otros títulos recomendados que les ayudarán a los pequeños a aprender más sobre la práctica del yoga:

- Yoga en la selva, de Ramiro Calle
- Maya y el yoga, de Mamen Duch
- Julieta y un día en el jardín, de Giselle Shardlow
- Yo soy Yoga, de Susan Verde
- Sofía en una aventura por la selva, de Giselle Shardlow
- Hola Bali, de Giselle Shardlow
- Lucas en un día en la Playa, de Giselle Shardlow
- ¿Jugamos?, de Herve Tuliet
- Respira, de Inés Castel-Branco
- “Om”, de María Isabel Sánchez y Albert Arryás

Libros relacionados con la práctica de Mindfulness

- Tranquilos y atentos como una rana, de Eline Snel
- Burbujas de paz, de Sylvia Comas
- El cangrejo y la ballena, de Mark Pallis y Christiane Kerr
- Plantando semillas, de Thicht Nhat Hanh
- Un bosque tranquilo, de Patricia Díaz Caneja
- Juegos *mindfulness*, de Susan Kaiser Greenland, Annaka Harris y otros

MANDALAS

Estos mandalas se pueden colorear o rellenar con diversos materiales como frijoles, arroz, piedritas, algodón, etc. Son descargables gratuitamente.

- <https://www.edufichas.com/colorear/mandalas/>
- <https://www.mandalasparacolorear.club/>
- https://www.planetadelibros.com.co/libros_contenido_extra/31/30331_1_Zen.pdf
- <https://mandalas.dibujos.net/>
- <http://www.supercoloring.com/es/dibujos-para-colorear/artes-y-cultura/mandala> **(para imprimir y colorear)**
- <https://www.mundoprimaria.com/dibujos-para-colorear/mandalas-para-ninos> **(para imprimir y colorear)**
- <https://imprimemandalas.com/animales/> **(para imprimir y colorear)**
- <https://arbolabc.com/dibujos-para-colorear/mandalas> **(para imprimir y colorear)**
- <https://www.pinterest.es/mildelicias/mandalas-para-ni%C3%B1os/> **(para imprimir y colorear)**

AYUDAS VISUALES

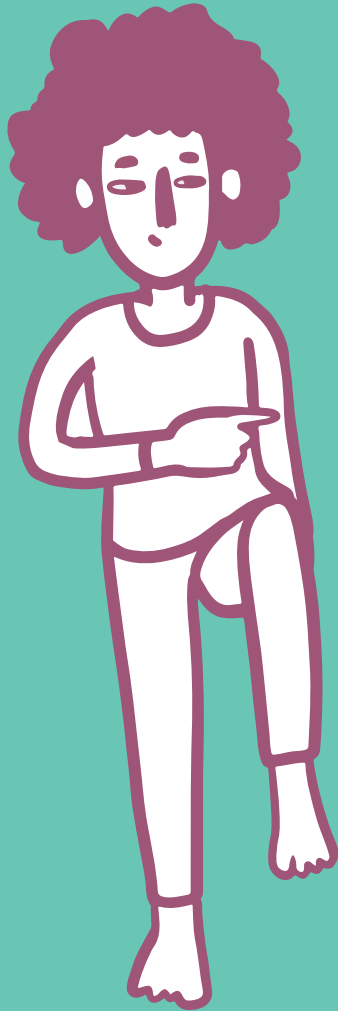
A continuación, se encuentran diferentes asanas o posturas de yoga:



SALUDO HACIA ARRIBA



POSTURA DE ELEFANTE



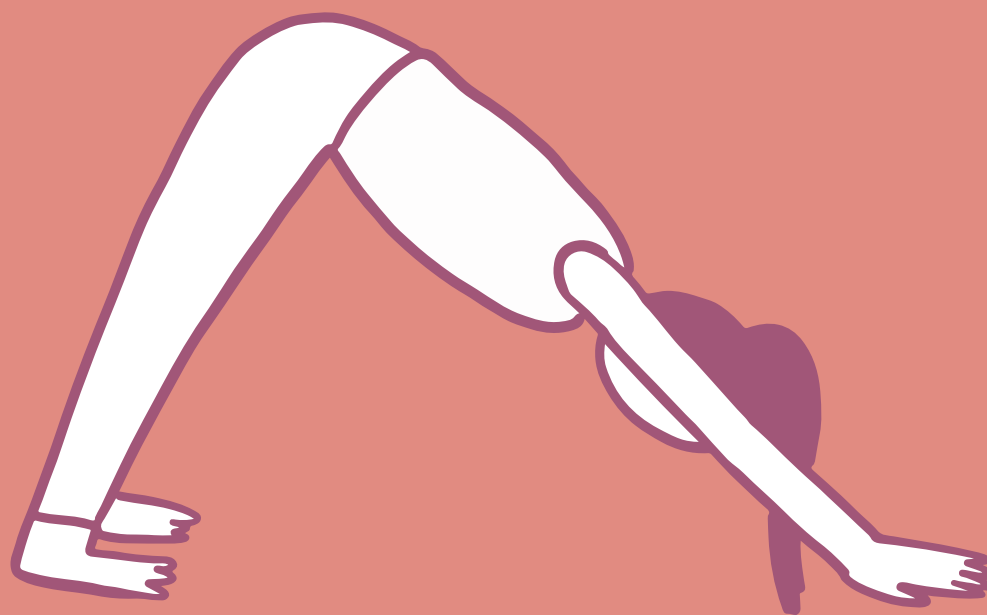
POSTURA DE PIRATA



POSTURA DE MARIPOSA



POSTURA DE ÁRBOL



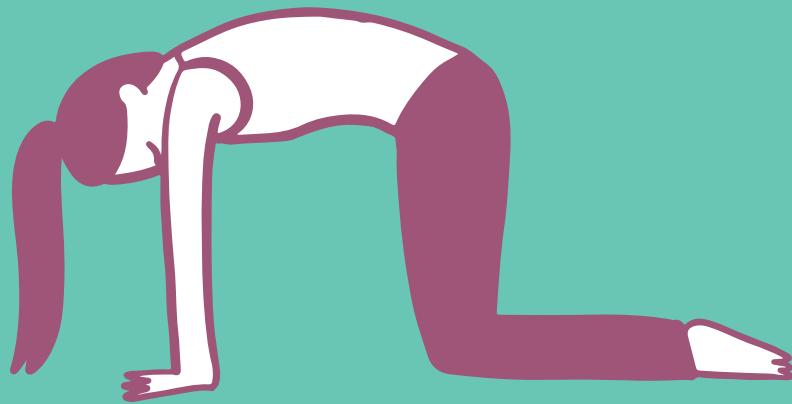
**POSTURA DE PERRO
MIRANDO HACIA ABAJO**



POSTURA DE COBRA



POSTURA DEL ÁGUILA



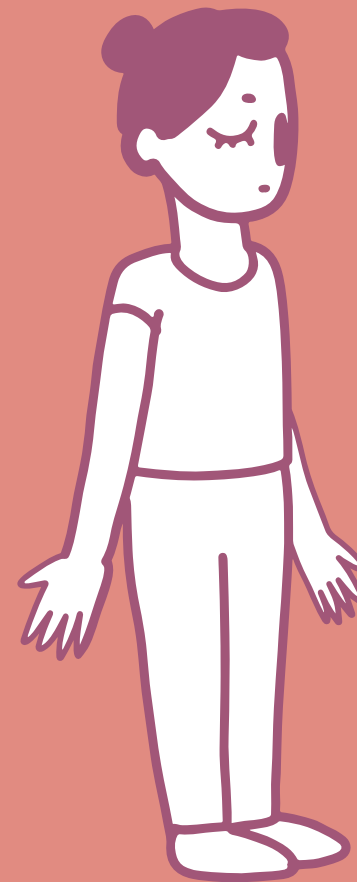
POSTURA DEL GATO



POSTURA DE LA VACA



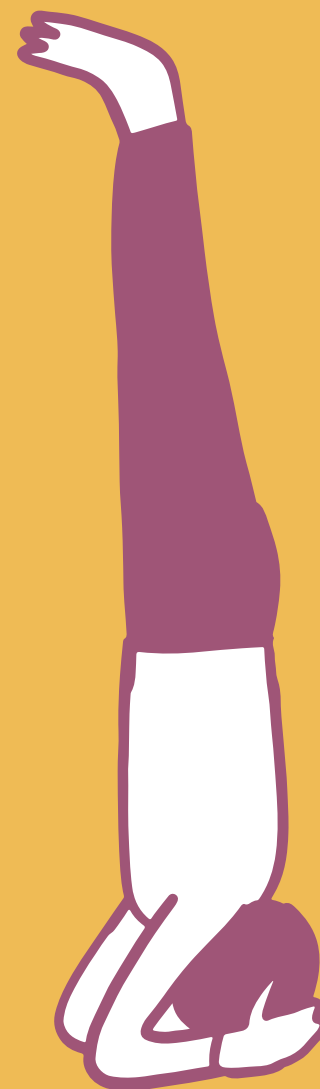
POSTURA DE CAMELO



POSTURA DE MONTAÑA



POSTURA DE DIOSA



POSTURA TOCANDO EL CIELO



POSTURA DE FUEGO



POSTURA DE LA ROCA



POSTURA DEL GUERRERO



POSTURA DE LA SILLA



MOVIMIENTO COMPLETO SALUDO AL SOL