



# loga en familia!

Abans de començar amb la sessió de loga cal posar musica relaxant.

<https://www.youtube.com/watch?v=5HrkXT5Bc9E>



## Postura de la Papallona

Comencem la nostra sessió de loga amb la postura de la papallona, que ens serveix per escalfar!

Ens asseiem com indis, juntem les plantes dels peus i ens agafem amb les mans els peus. Posem l'esquena recta i aletejem com papallones durant una estona!



## Postura de l'Arbre

Aquesta es una molt bona manera d'aprendre a mantenir l'equilibri,

Alça el peu dret i utilitza les mans per a col·locar-lo sobre la cuixa esquerra. Junta els palmells de la mà a l'alçada del pit i puja els braços per damunt del cap. Aguanta 30 segons i prova-ho amb l'altre peu.



## Postura de la guerrera

Ens col·loquem rectes i estirem la cama del davant, que quedarà una mica doblegada. La cama del darrera ha d'estar totalment estirada.

Els dits del peu que està al davant miren al capdavant i el peu del darrera es queda de costat.

Aguanta 30 segons i canvia el peu.

Tornem a fer les 3 postures i un cop fetes, ens estirarem a terra, imaginarem que som un globus que lentament es va inflant. Mentre ens anem inflant, agafem aire pel nas i anem pujant els braços lentament. Quan el globus no pot fer-se més gran comença a desinflar-se, i anem baixant els braços i expirant l'aire lentament.