

# Vinyasa nas para crianças - 2

# Vinyasa nas para crianças - 2

Por: Marina Odorizzi

# Sumário

Capitulo 1 - Posturas

Capitulo 2 - Vinyasa nas - Posturas

Capitulo 3 - Vinyasa nas - Velas - Avançadas

Capitulo 4 - Vinyasa nas - Árvore - Avançadas

# Posturas



# Postura do camelo

Deite no chão de barriga para baixo, depois ajoelhe e coloque as suas mãos para trás, nos seus pés.



# Engatinhe com o Y

Fique não chãõ, como se fosse engatinhar, depois pegue a perna de trás e fique.

# Postura do V

Sente no chão, pegue as duas pernas e estique elas no ar.

# Elástico

Deite no chão de lado, depois pegue sua perna, e tente encosta-la na cabeça.

# Postura do Y

Fique em pé, pegue uma perna e estique ela para o lado. Aí fique.

# Vinyasa nas - Posturas



# Faça mais

1. Árvore, 2. Árvore mágica, 3. Pé atrás, 4. Ponte.

# Mas o que?

1. Gato, 2. Engatinhe, 3. Sequência do gato, 4. Espacate, 5. Engatinhe com o Y.

# Mãe, por favor!

1. Postura do V, 2. Elástico, 3. Espacate, 4. Ponte, 5. Canoa.

# Faça você mesmo!

1. Engatinhe com o Y, 2. Sequência do gato, 3. Camelo, 4. Ponte, 5. Postura do V.

# Vinyasa nas - Velas



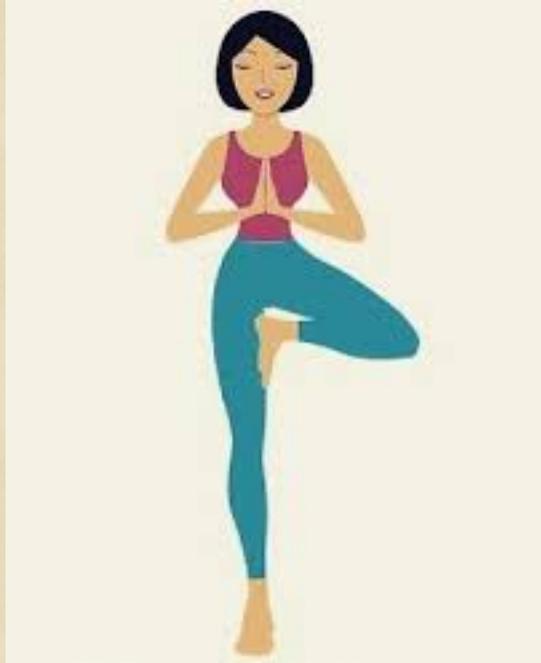
# Vamos lá!

1. Vela, 2. Saci na vela, 3. Estilingue movimentado, 4. Foice, 5. Bolinha, 6. Canoa.

# Pare, aí!

1. Foice, 2. Vela, 3. Canoa, 4. Saci na vela, 5. Estilingue,
6. Vela.

# Vinyasa nas - Árovre



# Oi!

1. Árvore, 2. Árvore mágica, 3. Pé atrás, 4. Pé primeiro.

# Tudo bem?

1. Pé primeiro, 2. Pé atrás, 3. Árvore mágica, 4.  
Árvore.

Essa foi a edição **2** do Vinyasa nas  
para crianças!

Muito obrigada!

# Vinyasa nas para crianças 2

Por: Marina Odorizzi