

# BE A YOGI

## PRACTICA YOGA



[First5California.com/parents](http://First5California.com/parents)



# be a yogi *practica yoga*

---

Yoga relaxes kids and increases their attention span while building core muscle strength and balance. Get your child to stretch like a dog, balance like a flamingo, and reach for the sky like a tree.

*La yoga relaja a los niños y aumenta su capacidad de concentración mientras fortalece sus músculos y balance. Haz que tu hijo se balance como un flamenco y que trate de alcanzar el cielo como un árbol.*

