Como técnica milenaria, el yoga es utilizado hoy en día para lograr un estado mental equilibrado y también para conseguir relajarnos en nuestra vida diaria y en momentos puntuales.

Siguiendo con nuestra línea de fuerza, en la que la técnica de la tortuga fue el inicio y continuamos utilizándola, pensamos añadir una sesión de yoga para niños con el objetivo claro de aprender alumnos y maestros a desestresarnos y relajarnos contando con la participación , ayuda y asesoramiento de un profesor de yoga.

A continuación, se incluyen varios vídeos con distintos ejercicios que bien podemos utilizar en momentos necesarios en el aula.