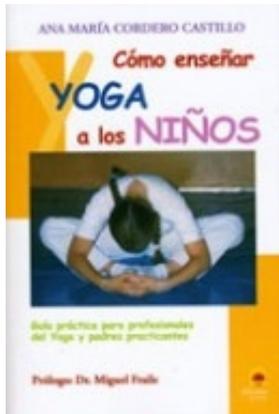


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

# Cómo enseñar Yoga a los Niños

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

## Cómo enseñar Yoga a los Niños

**Guía práctica para profesionales del Yoga y padres practicantes**

*Ana María Cordero Castillo*

**El niño que practica Yoga mejora física, psíquica y moralmente.**

No hay nadie mejor que los niños para enseñarles la práctica del yoga, ya que dominan los asanas con facilidad y en muy poco tiempo, además de que todos los ejercicios que se realizan en las clases les proporcionan una gran

satisfacción.

**Ana María Cordero Castillo** nació en Villanueva de la Serena (Badajoz) en 1961. Es profesora de yoga, reflexóloga diplomada y risoterapeuta. Autora de libros como *Cocina Popular Extremeña*, publicado por la Excma. Diputación Provincial de Badajoz; *Postres y Dulces Tradicionales de España*, *Cómo Enseñar Yoga a los Niños* y *Cocina de Caza*, publicados en la editorial Dilema. A la autora le gusta utilizar la cocina como terapia de relajación. También ha escrito un cuento donde da conocer a los más jóvenes la historia de un extremeño ilustre: *Pedro de Valdivia, el niño que de mayor fundó el reino de Chile*. Después de 25 años de práctica e investigación en la cocina, actualmente sigue descubriendo trucos para perfeccionarse. Las virtudes de este libro son muchas, en el se expone de manera clara y de fácil comprensión la elaboración de platos para que cualquier persona pueda llevar a cabo la alimentación de sus hijos sin que ello suponga un trauma o una preocupación constante.