

¡A BAILAR!

OBJETIVO:

¿Alguien dijo fiesta? Ponle play a la música y sacude tu cuerpo con energía igual que una ninfa o un sátiro, porque no hay nada mejor que dejarse llevar por el baile. Además de ser muy entretenido es una actividad que no solo le hace bien a nuestro cuerpo, sino que también a nuestra alma. Así que, ¡¿Qué estás esperando?!
¡Siente el ritmo y libérate!

MATERIALES:

Dispositivo para escuchar música

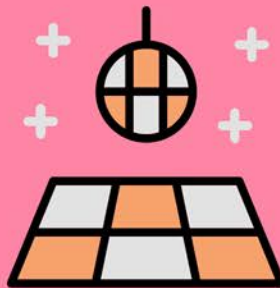
Parlante

Agua (para hidratarse)

Ropa cómoda

INSTRUCCIONES

1



Escoge un lugar amplio de tu casa como pista de baile para que puedas moverte sin dificultad.

2



Ponle play a la lista de canciones que tenemos para ti.

3



Siente el ritmo y déjate llevar por él. ¡No importa si haces el ridículo! La idea es soltarse y pasarlo bien.

4



Si estás cansado haz una pausa, ¡y sobre todo toma agua!

5

Después de este gran ejercicio te recomendamos darte una buena ducha (¡Ojo! que no sea de más de 3 minutos, cuidemos el agua). Verás que te sentirás muy bien.

PINTA TU EXPERIENCIA

Puedes imprimir esta hoja y pintar las estrellas según qué tanto te gustó esta actividad



Sube tus resultados y cuéntanos tu experiencia en redes sociales usando el hashtag #Lamagiadeloshabitos