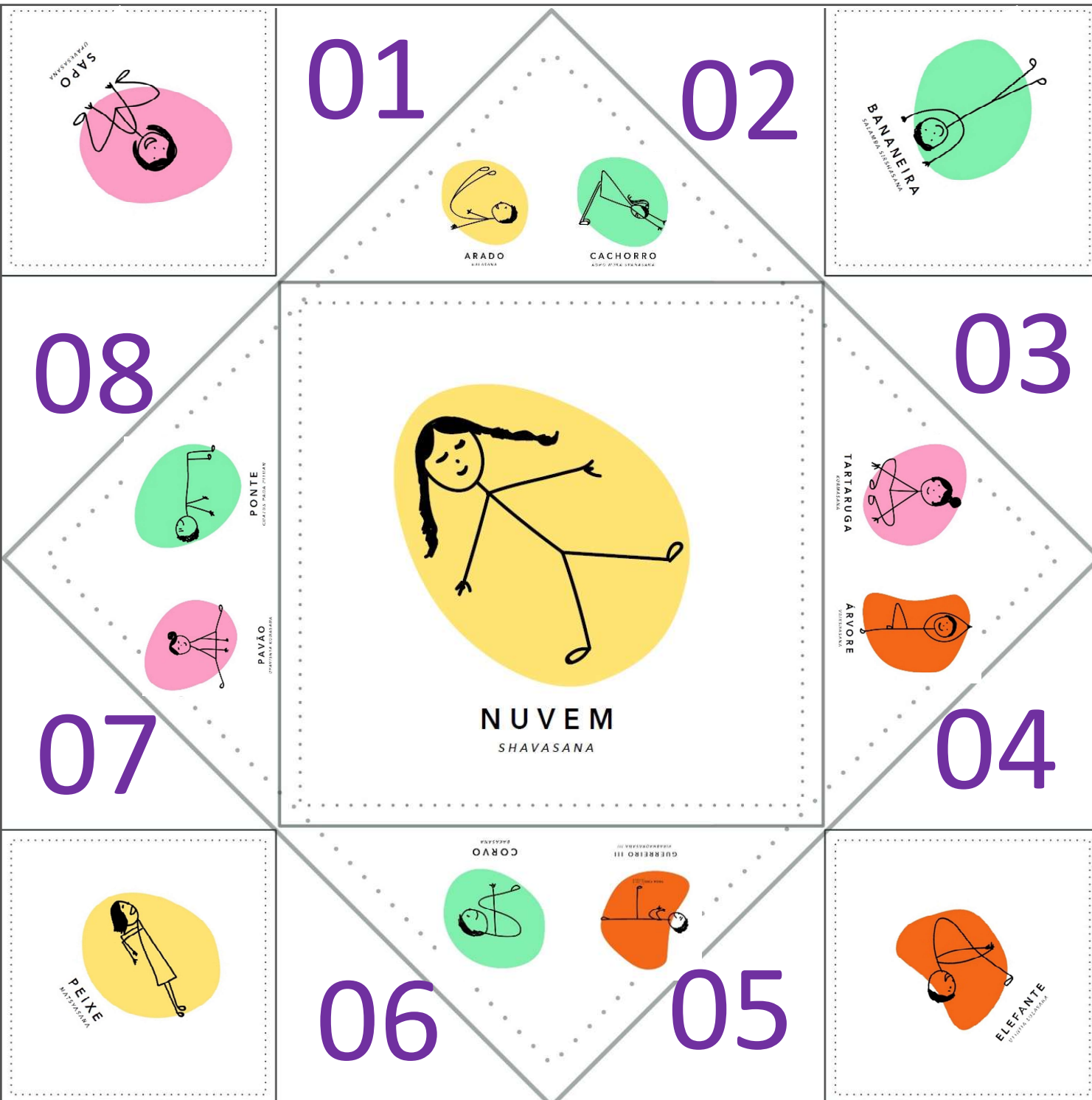


La Cocotte

Instruções:

- Você vai precisar de uma impressora para imprimir o desenho ao lado
 - Recorte o desenho que ficara em no formato de um quadrado.
 - Pronto você já pode fabricar a sua própria cocote de Yoga.
 - Peça para uma pessoa escolher um número de 0 a 10, conte na sua cocote o número escolhido. Peça para ela escolher um dos dois números sorteados.
 - Abra e veja qual a postura sorteada.
 - Repita a postura sorteada
 - Quando cansar da brincadeira, faça a Nuvem.
- Namastê!



01

02



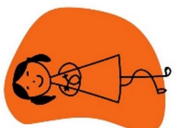
SAPO
UPAVESASANA



PEIXE
MATSYASANA

08

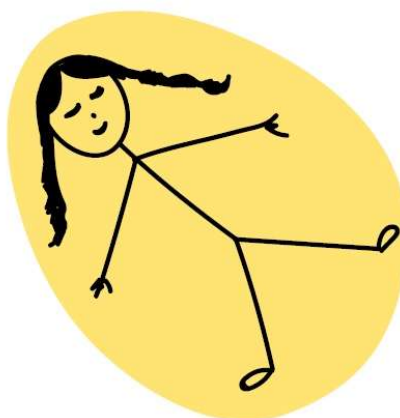
03



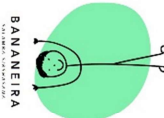
GARUDASANA



CAMELO
DHANURASANA



NUVEM
SHAVASANA



BANANEIRA
MATSYENDRANASANA



ELEFANTE
MATSYENDRANASANA

07

04



BORBOLETA

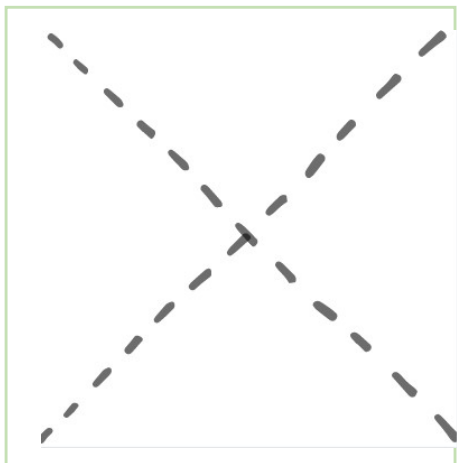


JOANINHA
MATSYENDRANASANA

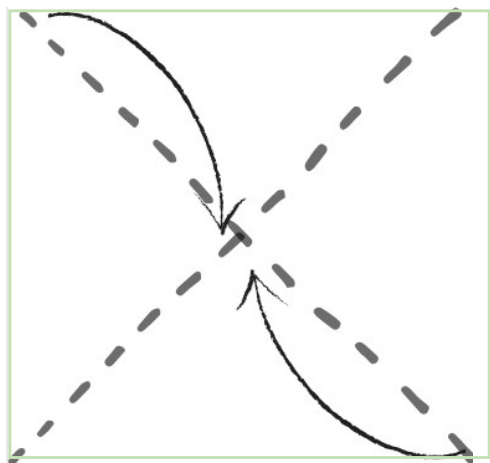
06

05

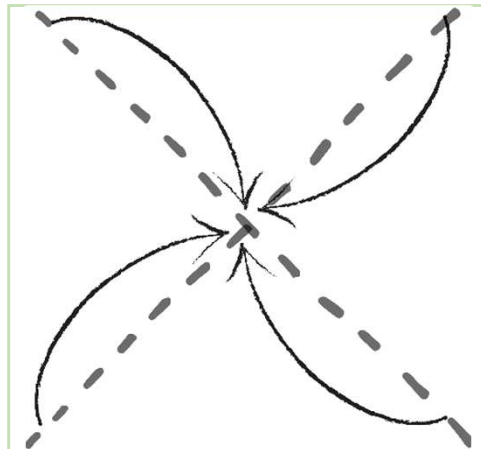
Aqui com
outras posturas



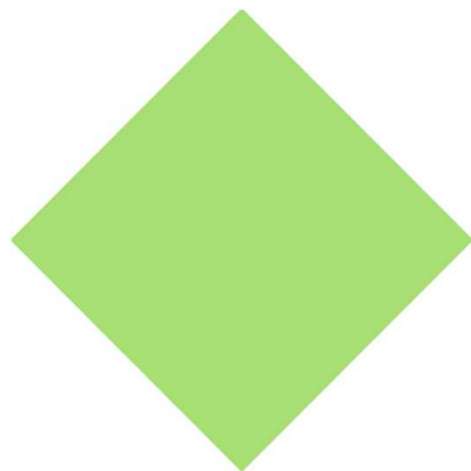
Etapa 1: Deixe o lado dos desenhos voltados para baixo marque sua folha na diagonal



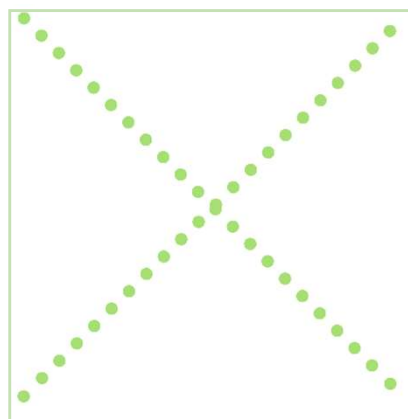
Etapa 2: dobre a folha ao meio na diagonal



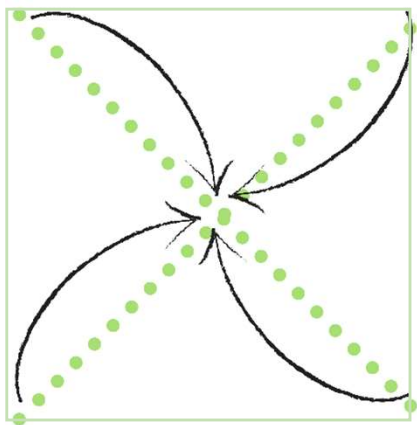
Etapa 3: dobre a folha ao meio na outra diagonal



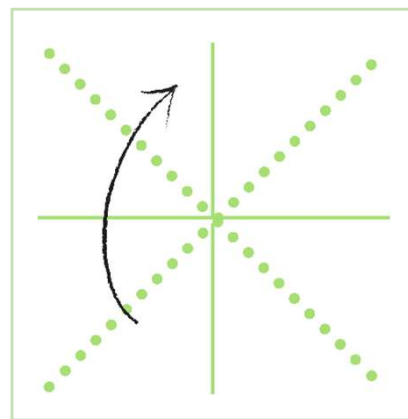
Etapa 4: você obterá um quadrado menor que o 1o



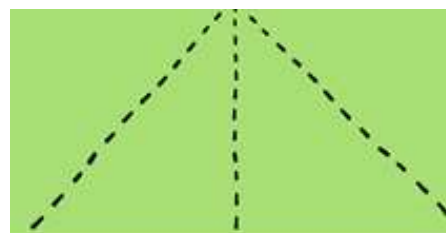
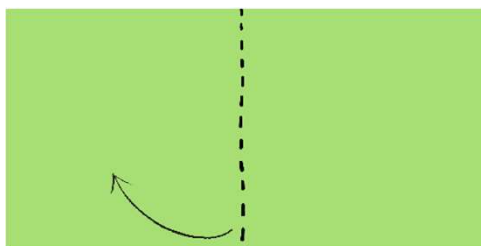
Etapa 5: vá para o outro lado onde estão as dobras



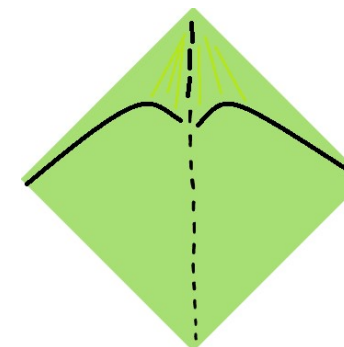
Etapa 6: e repita o mesmo
Procedimento das etapas
02 e 03



Etapa 7: dobre ao meio
E você obterá um retângulo



Etapa 8 , 9 e 10: dobre do meio
À extremidades conforme indicam as flechas



Etapa 11:
Pronto aqui está a
sua Cocotte