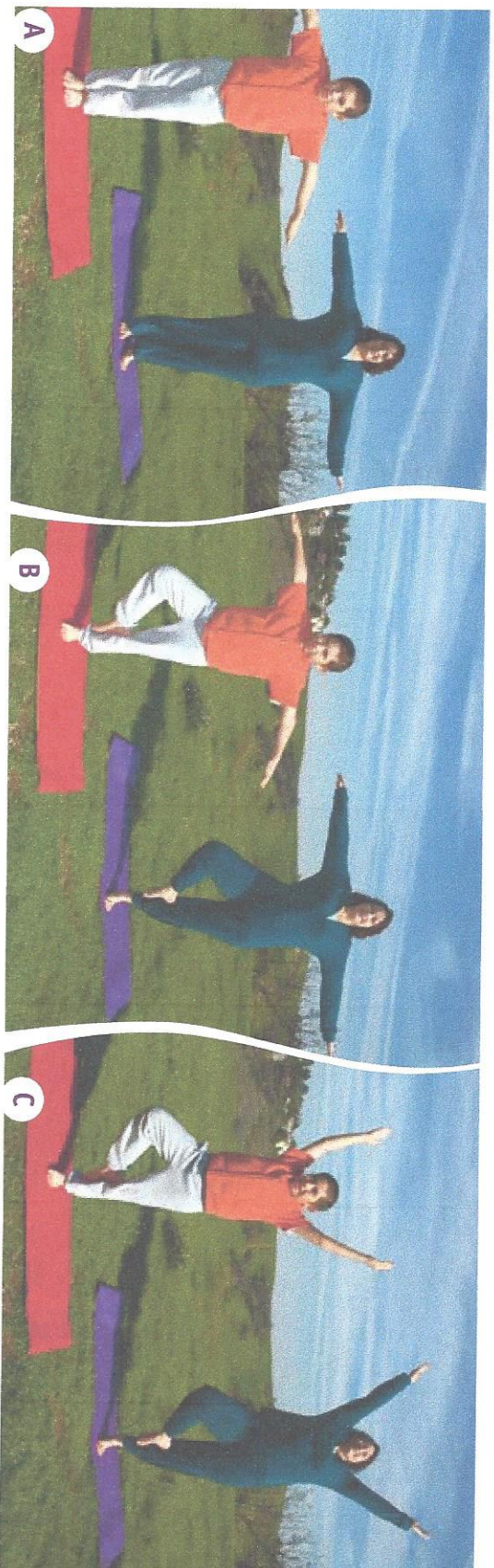


HANDOUT 9: Apple Tree Pose (English and Spanish)



Apple Tree

- 1 Stand tall and strong like a healthy apple tree (A).
- 2 When your legs are deeply rooted and balanced, breathe in and raise your arms out to your sides like the branches of an apple tree (A).
- 3 Lift your right leg and place that foot on the inner part of your left leg (B).
- 4 Hold for 2 breaths.
- 5 Raise your arms higher and wiggle your fingers like leaves on the "Apple Tree" (C).
- 6 Breathe out and slowly return to the start position (A).
- 7 Switch sides and repeat.

NUTRITION TIP!

Fruit is nature's fast food — grab some fruit for a healthy snack on the go.



Manzano

- 1 Párese derecho y fuerte como un manzano saludable (A).
- 2 Una vez que sus piernas estén bien estables y equilibradas, inhale y levante los brazos a los lados como si fueran las ramas de un manzano (A).
- 3 Levante su pierna derecha y coloque ese pie en la parte interior de su pierna izquierda (B).
- 4 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces.
- 5 Levante sus brazos más arriba y mueva sus dedos como si fueran las hojas del "Manzano" (C).
- 6 Exhale y regrese lentamente a la posición inicial (A).
- 7 Cambie de lado y repita el ejercicio.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

La fruta es la comida rápida que brinda la naturaleza — tome una fruta y tendrá un bocadillo saludable para llevar.