

Yoga para niñ@s

A partir de Octubre empezamos las clases de Yoga para niñ@s.

Practicaremos ejercicios de respiración, posturas físicas, ejercicios de concentración, visualización y relajación, utilizando los juegos y cuentos creativos como medio de enseñanza y aprendizaje. De esta forma, mientras el niño disfruta de las actividades, realiza un buen trabajo de cooperación, de conocimiento, de atención, de motricidad, de creación, de improvisación...

El yoga para niñ@s permite acercarlos a un mayor bienestar y a un equilibrio físico, mental y emocional, favoreciendo y desarrollando sus facultades: espontaneidad, creatividad, comunicación...

En una clase de yoga, el niño aprenderá a conocer mejor la forma de su cuerpo, a moverse con soltura, a través de la coordinación de movimientos lentos, fortaleciendo su musculatura y adquiriendo buenos hábitos posturales; desarrollará las capacidades de atención, memoria y concentración; tomará conciencia de su respiración y en definitiva aprenderá a ser consciente de sus propias sensaciones.

Os esperamos!

