Taller:
YOGA PARA NIÑOS

Dirigido a:
Niños de 7 a 14 años.

Profesora asociada:
Isabel del Portal.

Duración:
1 año.

Sumilla:

Los niños aprenden técnicas basadas en el yoga a modo de juego y así asientan las bases para hacer frente a los retos, crecer fuertes física, mental y emocionalmente.
Las clases se desarrollan a través del método lúdico (juego) y creativo por medio de diversas actividades tanto dinámicas como estáticas, los pequeños aprenden ejercicios psicofísicos, posturas asanas, ejercicios de respiración, técnicas de relajación dinámicas de expresión creativa, individual y grupal.

Contenidos:

- Aprenden a sentir y descubrir su cuerpo a través de movimiento y la respiración coordinada.
- Desarrollar su flexibilidad y coordinación
- Elevar su fuerza y su persistencia
- Potenciar su creatividad y autoestima
- Equilibrar su energía
- Enseñarle a diferenciar diferentes estados de ánimo
- Entender y respetar su propia naturaleza.
- Aumentar su concentración.

Materiales:

- Ropa cómoda de color blanco para realizar los ejercicios.
- Una toalla blanca.