

TALLER DE YOGA INFANTIL

INTRODUCCIÓN

El yoga infantil es una práctica positiva, en la etapa de crecimiento de los niños, está comprobado que tiene efectos muy beneficiosos tanto en el plano psíquico como en el físico aportándoles fuerza, movilidad, elasticidad y equilibrio, ayudándoles a conocer su propio cuerpo.

Aunque son generalmente los adultos quienes practican esta técnica, lo cierto es que existen ejercicios de yoga especialmente indicados para los niños, Practicar el yoga como si fuera un juego, como si contáramos un relato, el yoga no es una disciplina que lleve acarreada competición, por lo cual su práctica no es agresiva ni egoísta.

El yoga infantil anima a los niños a divertirse a la vez que aprenden a investigar y a encontrarse a sí mismos. Al ser niños se considera importante la motivación, por lo que si se reúnen varios amiguitos para la práctica del yoga se lo pasarán en grande. El secreto de un buen yoga está en la señorita respiración, el niño aprenderá a respirar de modo correcto y profundo.

A QUIEN VA DIRIGIDO

El taller está enfocado en los niños a partir de 4 años, pero está absolutamente abierto a padres de familia, maestros y a todo aquel interesado en la práctica del yoga.

BENEFICIOS

- Calma y relajación mental y corporal.
- Equilibra sus emociones.
- Mejora su capacidad de concentración.
- Desarrolla coordinación, fortaleza y flexibilidad.
- Perfeccionamiento de sus sentidos.
- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- Flexibilidad en las sus articulaciones.
- Mejoría de los hábitos posturales de la columna vertebral.
- Masaje de los órganos internos.

- Mejoría en los hábitos de la respiración.
- Estimulación de la circulación sanguínea.
- Mejoría de la autoestima.
- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.

CONTENIDOS

- Juegos de respiración.
- Juegos de relajación.
- Juegos de movimiento, para acercarnos gradualmente a las asanas (posturas de yoga).
- Juegos para desarrollar la atención y concentración.
- Ejercicios de coordinación con manos y pies.
- Canciones.
- Meditaciones infantiles.

MATERIAL

- Ropa cómoda, la práctica se realizará descalzos o con calcetines de algodón.
- Mantita.
- Esterilla.

*Es importante no comer en exceso antes de la práctica.

*^Si se padece alguna lesión o cualquier alteración significativa, se deberá comunicar antes de empezará el taller.

HORARIOS Y PRECIO:

Las clases tienen una duración de 45 minutos. Los lunes a las 17:30h. Están pensadas para grupos de cinco a siete niños.

Pequeños: Grupo 1: 4 a 6 años.

Grupo 2: 7 a 10 años.

Precio: Una clase a la semana: 30 euros/mes.

Dos clases a la semana: 50 euros/mes.