

IOGA PER NENS - IOGA EN FAMILIA

APREN IOGA D'UNA MANERA AMENA,
PROFUNDA I DIVERTIDA!



© Suryakiranam

Metodologia.

Mètode Suryakiranam, registrat a la Generalitat de Catalunya i desenvolupat per Isabel Cervantes amb més de 20 anys d'experiència.

Com son les classes?

Els grups son reduïts per garantir que el nen es senti atès. Les classes tenen una durada d'1h on es fan exercicis de respiració, estiraments i postures de ioga, pintem mandales i ens relaxem amb massatges, visualitzacions o contacontes.

Objectius i beneficis:

Els nens aprenen a relaxar-se, augmenten la flexibilitat, els ajuda a canalitzar emocions i connectar amb el seu cos.

Milloren la seva capacitat respiratòria, la concentració, la sociabilitat i l'autoestima.

Impartit per:

Eva ioga - <http://www.facebook.com/evaioga>

Eva Garcia, professora titulada de ioga nens i ioga en familia.

