

IOGA PER NENS - IOGA EN FAMILIA



BABYOGUI

És a través del joc i de la creativitat que introduïrem el ioga als petits, fent exercicis de respiració i postures de ioga de forma divertida. També es canten mantres i es pinten mandales.

Amb el ioga es treballa l'equilibri, la concentració, la força i la respiració entre d'altres aspectes. Cada nen fa un treball personal, on segueix el seu propi ritme i on es respecten les diferències sense competició.

Metodología.

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

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.

A qui va dirigit:

Als nens de p3 a 6è.

Horaris disponibles:

Ioga per nens: Dilluns 12.30h, Dijous 13.30h i 16.30h.

Ioga en família: Dijous 17.30h i divendres 16.30h.

