



YOGA PARA NIÑ@S

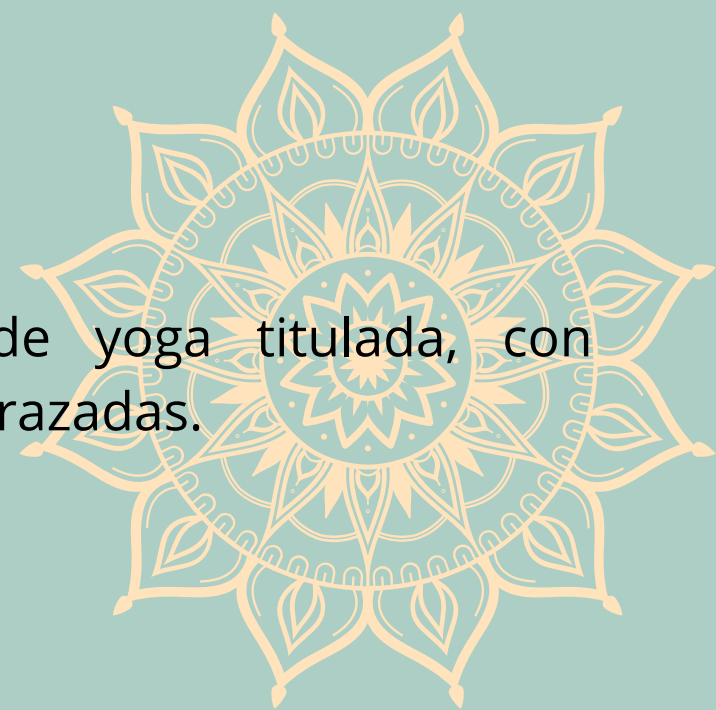
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Fomentar el bienestar físico, emocional y mental de los niños mediante el yoga, el juego y la creatividad.

DIRIGIDO A: Niños y niñas entre 4 a 12 años (recomendable 2 grupos por edades).

DURACIÓN: Sesiones de 1 hora.

PERIODICIDAD: Semanal.

IMPARTIDO POR: Irene Almodóvar. Profesora de yoga titulada, con formación en sonoterapia y yoga para niños y embarazadas.



ESTRUCTURA DE LAS SESIONES:

- Bienvenida, saludo y apertura de la clase.
- Calentamiento mediante juegos suaves.
- Asanas (posturas) adaptadas y divertidas mediante juegos (cartas de yoga, dados...).
- Dinámicas de grupo y/o manualidades (hacer mandalas con materiales reciclados, pintar piedras, papiroflexia...)
- Relajación (meditaciones, lectura de cuentos, canto de mantras...)

Beneficios del Yoga en los Niños

- Mejora la concentración y la atención.
- Favorece la coordinación y el equilibrio.
- Promueve la autoestima y el respeto por sí mismos y por los demás.
- Ayuda a regular las emociones y reduce el estrés.
- Desarrolla la conciencia corporal

