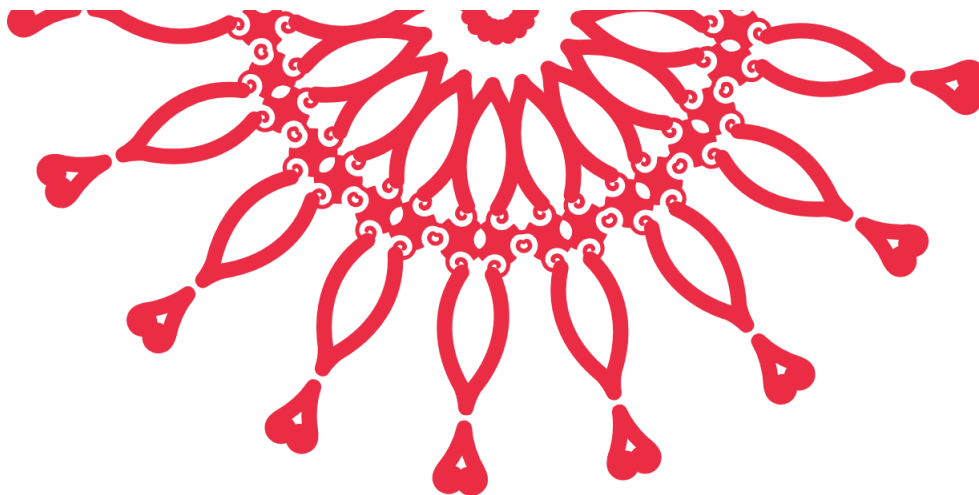




IOGA NENS

EVA GARCIA FOLCH

És a través del joc i de la creativitat que introduïrem el ioga als nens, fent exercicis de respiració i postures de ioga de forma divertida.

També fem jocs mindfulness, jocs creatius, cantem mantres i pintem 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.

Utilitzo principalment la Metodologia 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:
A NENS DE P3 A 6È**