



YOGA PARA NIÑ@S

COLEGIO LEÓN XIII





Programa en León XIII de

YOGA NIÑ@S

PRESENTACIÓN

1

El yoga para niños es muy saludable y aporta grandes ventajas al desarrollo infantil. En esta actividad nos acercamos al YOGA, una filosofía que nos aporta beneficios físicos, mentales y emocionales desde una metodología adaptada a nuestras alumnas y alumnos. A partir de los 4 años ya podemos comenzar a practicar esta disciplina para que aprendan a conocer su cuerpo y a conectarlo con su mente. Desde ahí, podemos seguir desarrollando y experimentando con la práctica de esta disciplina.



METODOLOGÍA

2

El modo de experimentar y acercarnos al yoga en esta etapa es a través de juegos, canciones, cuentos, actividades lúdicas, diversión, etc. que nos ayuden a poner en práctica técnicas de meditación, respiración, creación visualización...

OBJETIVOS

3

- Aprender técnicas de focalización y relajación.
- Disfrutar de los beneficios que aporta esta práctica.
- Divertirnos y compartir buenos momentos.
- Trabajar y conocer cuerpo, mente y emociones.
- Experimentar con sensaciones nuevas.
- Trabajar la creatividad, etc.
- Fomentar el desarrollo integral.



BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑ@S

4



- Mejora tanto flexibilidad, fuerza y resistencia, como respiración y equilibrio
- Ayuda a la coordinación y a la conciencia corporal.
- Mejora la concentración, la relajación, la focalización y la canalización de energía.
- Favorece el equilibrio mente, cuerpo y espíritu.
- Fomenta cada vez más la conexión con nosotr@s mism@s.
- Promueve el respeto y la empatía.
- Desarrolla una relación saludable con nuestro entorno y con nuestro interior.
- Fomentar el compañerismo y la amistad.
- Mantiene la sensación de calma.

IMPARTIDO POR MARÍA LÓPEZ

Instructora de yoga suelo y yoga aéreo, animadora sociocultural y educadora social, con experiencia en actividades educativas y culturales con niñ@s, adolescentes y adultos.

5

Más información en @yogaesos5 o en otramarialw@gmail.com

