



Yoga para niñas, niños y familias

¿Qué es el yoga?

- La palabra yoga viene del sánscrito, una lengua clásica de la india que significa unión. Unión de qué? Del cuerpo, la mente y el espíritu y todo esto con lo que nos rodea. Formamos parte de un Todo y, para que en nuestras vidas fluya la armonía, precisamos trabajar todas estas partes de nuestro Ser.
- Como cada uno somos seres únicos, a cada yogui/yoguini al que le preguntes te dirá algo diferente de lo que es para él/ella el yoga: consciencia, transformación, amor, encuentro con uno mismo, equilibrio, armonía... y si le preguntas a las niñas y los niños: cariño, relajación, atención, juegos, aprender, alegría, diversión, guachi, respirar, conocerme mejor, una sorpresa cada día!...

Es la magia del yoga!!!

Beneficios del yoga

- Ejercita, fortalece y trae consciencia a todo el cuerpo físico.
- Equilibra el crecimiento y ayuda a eliminar las molestias.
- Equilibra el funcionamiento de los órganos internos y de las glándulas.
- Abre, desbloquea y/o equilibra las pulsaciones y las vías de energía en el cuerpo.
- Crea estabilidad en las articulaciones.
- Aumenta la coordinación de pies y manos, la consciencia espacial y el sentido del ritmo.
- Promueve la autodisciplina y enseña la auto-relajación.
- Calma la mente.
- Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse.
- Fomenta la confianza en uno mismo, el respeto personal, el amor propio, la autoestima y la confianza.
- Ayuda a identificar y liberar las emociones.
- Nutre la espiritualidad en general y la consciencia global.
- Nos hace conscientes de que estamos conectados con todas las cosas.
- Fomenta la determinación, la perseverancia y el compromiso.

A woman with dark hair tied back is standing on the left, holding the leg of a young girl in the center. The girl is standing on her right leg with her left foot on the woman's knee. To the right, a young boy is also standing on his right leg with his left foot on the girl's knee. They are all smiling and looking towards each other. The woman is wearing a white t-shirt and light green shorts. The girl is wearing a white patterned shirt and pink shorts. The boy is wearing a white t-shirt and teal shorts. The background is plain white.

Cómo trabajamos en clase

- A través de actividades lúdicas y dinámicas.
- Yoga y mindfulness.
- Relajación y meditación.
- Educación emocional.
- Música y arte.
- Cuentos.
- Disciplina Positiva.
- Aromaterapia.

¿Y qué es el yoga en familia?

Yoga en familia es una oportunidad para los papás y sus hij@s de compartir un tiempo de calidad y bienestar todos juntos.

L@s niñ@s se calman, trabajan la atención y la concentración, aprenden a gestionar las emociones, a respirar, toman consciencia de su cuerpo, conectan con su interior, crecen en autoestima...por otro lado los padres también se benefician de todo esto y además conectan con su hij@ y con su propi@ niñ@ interior.

Es una actividad para desconectar del día a día y fomentar el vínculo familiar a través del juego, la música, posturas de yoga, técnicas de respiración y relajación, mindfulness...