

YOGA KIDS EN VILALAURA:

TRASNOS

El Yoga es una ciencia antigua que ayuda a crear salud construyendo conciencia fuerza y flexibilidad , tanto a nivel mental como físico.

El Yoga para niños es una forma divertida de desarrollar importantes habilidades en un entorno positivo y no competitivo.



ENTRE SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS ESTÁ:

- Mejorar la fuerza y flexibilidad.
- Aumentar la autoconfianza y construir una autoimagen positiva.
- Alimenta la creatividad.
- Ayuda a equilibrar cuerpo y mente.
- Enseña la aceptación y el amor a uno mismo.
- Fortalece la coordinación y el equilibrio.
- Desarrollar la autodisciplina y el autocontrol.
- Enseña a relajarse y reduce el estrés .
- Fomenta la generosidad y el respeto



El Yoga además está indicado para niños con TDH y para niños inquietos o dispersos. Tras una práctica habitual se puede observar una mejoría en todos ellos ayudándoles a controlar su impulsividad a través del aprendizaje de técnicas sencillas como respiración consciente.

DESARROLLO Y DINAMICA DE LAS SESIONES DE YOGA:

La actividad extraescolar de YOGA se lleva a cabo los viernes y tiene una duración de 1 hora.

Hacemos una presentación atendiendo a las emociones y trabajando con material



especifico para integrar y aprender de manera lúdica la correcta gestión de las emociones.

Trabajamos el aprendizaje de posturas de yoga a través de canciones , cuentos y juegos que ayudan a una mejor asimilación de asanas y conceptos relacionados con esta práctica.

Hay una especial atención a los ejercicios de respiración (pranayama), y estos se realizan también con juegos.

Finalmente hacemos en cada sesión una relajación con música suave y voz tranquila a través de un cuento, lo que les ayuda a integrar el concepto de tener el cuerpo relajado y sus beneficios.

¿QUIEN ESTA AL FRENTE?

La actividad está impartida por Goretti Morais. Educadora Infantil y Monitora de Ocio. En la actualidad regenta un Centro de Ocio Infantil (TRASNOS) y lleva más de 20 años trabajando con niños de todas las edades. Es practicante de Yoga de diversos estilos desde hace ya 25 años.

Se ha formado como profesora de Yoga para niños en la “Yoga Internacional Alliance” y en actualidad imparte clases de yoga para niños tambien en Trasnos.