



TALLER: IOGA EN FAMILIA (diferents edats)

Imparteix: Francesca Giusti

DESCRIPCIÓ DEL TALLER

Son grupos de yoga-juego.

Los pequeños están en constante movimiento y búsqueda de todo aquello que pueda nutrir su hambre de aprenderlo todo. Es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo a través del juego. La forma de jugar y aprender puede variar muchísimo, dependiendo de la edad y la cultura de cada niño y la personalidad individual de cada niño. Siempre desde el respeto a los demás y con el trabajo en grupo hacemos una actividad no competitiva donde desaparecen los roles y que no está basada en el premio. Aprenden a conocer sus emociones y poco a poco como canalizarlas. Si los niños aprenden a edad temprana a mantener la calma en situaciones difíciles, crecerán con un corazón y una mente fuerte.

Los beneficios del yoga en los niños y niñas:

- Se divierten
- Aumenta sus capacidades motoras
- Conocen su cuerpo y aprenden a escucharlo
- Favorece la coordinación y el equilibrio
- Confianza en uno mismo
- Crecen con un cuerpo fuerte, flexible y saludable
- Aprenden a relajarse
- Aprenden el respeto por uno mismo y los demás
- Y se benefician no sólo ellos, si no todos los que les rodean

Imparteix Francesca Giusti

Madre, Maestra Reiki, Reflexologa Podal, Profesora Yoga Adultos, Yoga Embarazadas, Yoga Mamas&Bebes, Yoga en Familia, Yoga Niños.