

Nombre de la asociación que presenta el proyecto: ASIRE (Asesoramiento Investigación y Renovación Educativa)

Nombre de la actividad: "YOGA PARA NIÑOS"

Teléfono y correo electrónico (e-mail): 616704635 asirecorreo@gmail.com

Persona responsable del proyecto: M^ª José López Castellano pon tu mail personal si quieres

YOGA PARA NIÑOS

El yoga a los niños les enseña a descubrir su cuerpo, a sentirlo y a disfrutarlo. Aprenden a controlar y conocer su mente, sus emociones y sentimientos.

A través de las diversas posturas de yoga (asanas) trabajamos la respiración, el movimiento, la relajación, el pensamiento positivo... y además se fomenta la confianza en uno mismo.

En una clase de Yoga, se aprende de manera lúdica y participativa, a despreocuparse de las tensiones que se sufren en la infancia a aceptarse y valorarse, sin olvidar el beneficio físico para la musculatura y la columna vertebral y para la elevación de las defensas inmunitarias. Los niños aprenden a respirar de forma correcta, realizando respiraciones diafragmáticas profundas con la nariz y manteniendo la boca cerrada, mejorando con ello la capacidad pulmonar.

También se mejoran las relaciones personales con los demás, estamos aquí para ser felices y hacer feliz a los que nos rodean, mediante nuestras sesiones conseguiremos tener una mirada más abierta al mundo que nos rodea.



ASIRE  