

## YOGA PARA NIÑOS

El yoga es una disciplina que les enseña a los niños a equilibrar cuerpo, mente y corazón.

Con los niños se intenta fortalecer la conexión con su esencia, con su fuente de creatividad, con su voz interior, describir sus posibilidades, sus límites y observar todo esto para que se conozcan mejor.

La educación de los niños no se basa sólo en el conocimiento intelectual, también deben aprender a través de las emociones, los sentimientos, las intuiciones y experiencias, y allí es donde el yoga incide de manera directa, ya que el niño aprende a través de su cuerpo, es decir, de dentro hacia fuera: *“Me lo dices y lo olvido, me lo enseñas y lo aprendo. Hazme participar y lo aprenderé”*.



El yoga promueve la salud física y la vitalidad, y en el entorno infantil se convierte en una actividad saludable y divertida.

En nuestras clases de yoga para niños, los objetivos que se persiguen son:

- Aprender a respirar correctamente y relajarse
- Mejorar la conciencia corporal y la coordinación

- Mejorar la elasticidad, la agilidad y el equilibrio
- Mejorar la atención, la concentración y la memoria
- Desarrollar la creatividad
- Identificar las emociones
- Saber gestionar las emociones
- Controlar y canalizar la energía
- Mejorar la autoestima
- Desarrollar la empatía y el respeto hacia los demás

Las clases de yoga son divertidas y atractivas para los niños, entre otras cosas, porque utilizamos cuentos, música, juegos,...y además, damos a conocer las posturas de yoga a través de juegos simbólicos con animales. Por lo tanto, garantizamos la asimilación e interiorización del yoga en los niños.

Por todo ello, consideramos que las clases son lúdicas y beneficiosas.

Dirigido a niños entre 3 y 12 años

Horario: los lunes de 16:30 a 17:30

Idioma: euskera

Precio: 25€

### **¿Quién es la profesora?**

*La profesora de yoga es **Judith Benítez** y tiene 12 años de experiencia practicando yoga. En el año 2013-2014 se ha formado en la prestigiosa escuela “Maestros de yoga para niños Om Shree Om” de Christine McArdle – Oquendo, que trabaja el yoga para niños a nivel mundial. En el 2014 también ha realizado el curso Cuentiños dirigido por Lisa Howe en el que se trabaja con cuentos adaptados para acercar el yoga a los niños.*

Para más información no dudéis en poneros en contacto:

Tlf: 677 82 43 80

Email: [yogaduna@gmail.com](mailto:yogaduna@gmail.com)