

## UMEENTZAKO YOGA

Yoga gorputza, burua eta bihotza orekatzera umeei erakusten dien diziplina da.

Umekin bere funtsarekiko konexioa indartzen saiatzen da, bere sormen iturriarekin, bere barruko ahotsarekin, bere posibilitateak eta mugak deskribatzen. Guzti hau landuz, umea bere burua hobeto ezagutzea lortzen du.

Umeen heziketa ez da ezaguera intelektualean soilik oinarritzen, zirraren, sentimenduen, senen eta esperientzien bidez ere ikasi behar dute, eta guzti hau yogan lantzen dugu. Umeak bere gorputzaren bitartez ikasten du, hau da, barrutik kanporantz: “Esaten didazu eta ahazten dut, erakusten didazu eta ikasten dut. Parte hartzea eragin iezadazu eta ikasiko dut”.



Yogak osasun fisikoa eta bizitasuna bultzatzen ditu, eta haurrentzat jarduera osasungarri eta dibertigarri bihurtzen da.

Gure klaseen helburuak hurrengo hauek dira:

- Zuzen arnasten eta lasaitzen ikasi
- Gorputzaren kontzientzia eta koordinazioa hobetu
- Elastikotasuna, bizkortasuna eta oreka landu
- Arreta, kontzentrazioa eta memoria hobetu

- Sormena garatu
- Zirrarak identifikatu
- Emozioak hobeto kudeatu
- Energia kontrolatu eta kanalizatu
- Autoestimua hobetu
- Enpatia eta gainerakoen errespetua landu

Klaseak oso dibertigarriak eta erakargarriak dira umeentzat. Batez ere, ipuinak, musika, jokoak... erabiltzen ditugulako. Gainera, animaliak imitatuz, joko sinbolikoen bitartez, yogako jarrerak lantzen ditugu. Horregatik, umeentzako klase hauek ludikoak eta onuragarriak dira.

3 urtetatik 12 urtetara bitarteko umeei zuzenduta

Orduetgia: astelehenetan, 16:30etatik 17:30etara

Hizkuntza: Euskaraz

Prezioa: 25€

## ¿Nor da irakaslea?

Yogako irakaslea **Judith Benitez** da eta yoga praktikatzen 12 urteko esperientzia du. 2013-2014an Christine McArdle – Oquendo-ren “Maestros de yoga para niños Om Shree Om” eskolan formatu da. Lisa Howek zuzendutako “Cuentiños” ikastaroa ere egin du, yoga umei hurbiltzeko moldatutako ipuinez lantzen den ikastaroa.

Informazio gehiagotarako

Tlf: 677 82 43 80

Emaila: yogaduna@gmail.com