

Yoga y mindfulness.

♡ Las clases del curso 2020/2021 seguirán siendo un espacio lleno de amor, seguridad, respeto y libertad para que niños y niñas se conozcan, acepten, quieran y saquen su máximo potencial.

♡ Los niños y niñas sentirán con su cuerpo, su mente, sus emociones y sentimientos los beneficios del yoga y el mindfulness a través de juegos y dinámicas llenas de diversión, risas, alegría, calma y concentración potenciando la memoria y la concentración, incrementando la salud y mejorando el sistema inmunológico.

♡ La autoestima, el acompañamiento emocional y la respiración continuarán siendo el eje en todas las clases para que niños y niñas exploren su propio cuerpo, sentimientos y emociones, consiguiendo disminuir el estrés y la ansiedad que puedan estar viviendo ahora o en tiempos de incerteza presente o futura.

♡ Practicarán la atención plena, disfrutar del aquí y el ahora sin los recuerdos del pasado ni los miedos del futuro.

♡ A nivel físico trabajaran la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación consiguiendo sintonía entre cuerpo y mente.

♡ Cada niño y niña tendrá su “espacio sagrado” para moverse libremente sin sentirse agobiado y encerrado y un kit de yoga personal con todo el material necesario que se desinfectará antes y después de la clase y que no se compartirá.

♡ Daremos y recibiremos amor y energía los unos de los otros sin necesidad de contacto físico.



Deborah Gil