



IOGA PER NENS

IOGA EN FAMILIA

IOGA PER PARES I DOCENTS

SESSIÓ INFORMATIVA I CLASSE DE PROVA GRATUÏTA
PER NENS I NENES EL DIMECRES DIA

3/05/17

PROPOSEM:

LA PRÀCTICA DE IOGA COM A EINA DE CREIXEMENT DELS NENS I NENES D'UNA MANERA DIVERTIDA, CREATIVA I RESPECTUOSA AMB LA METODOLOGIA SURYAKIRANAM.

LES CLASSES:

ELS GRUPS SÓN REDUÏTS PER GARANTIR QUE EL NEN ES SENTI ATÈS. LES CLASSES TENEN UNA DURADA D'1H ON ES FAN EXERCICIS DE RESPIRACIÓ, ESTIRAMENTS I POSTURES DE IOGA A TRAVÉS DEL JOC I LA CREATIVITAT, PINTEM MANDALES I ENS RELAXEM AMB MASSATGES O CONTACONTES.

OBJECTIUS I BENEFICIS:

ELS NENS APRENEN A RELAXAR-SE, AUGMENTEN LA FLEXIBILITAT, ELS AJUDA A CANALITZAR EMOCIONS I CONNECTAR AMB EL SEU COS.

MILLOREN LA SEVA CAPACITAT RESPIRATÒRIA, LA CONCENTRACIÓ, LA SOCIABILITAT I L'AUTOESTIMA.

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA A LA SECRETARIA DEL AMPA, FINS EL 28 D'ABRIL.



US ESPEREM!