

YOGA



Electiva escolar



Vita

www.vita-bienestar.com

YOGA



El yoga es una disciplina adaptada y abordada desde el juego que permite que los niños y jóvenes, conozcan su cuerpo y lo conecten con su mente.

El manejo de la respiración y las diferentes posturas del yoga permiten que los niños desarrollen habilidades de concentración, atención, memoria y relajación.

Mejora la salud del cuerpo, desarrolla la flexibilidad y fuerza, el yoga tiene un impacto muy positivo en la atención plena y la salud mental



Vita

YOGA



Objetivos

- Introducción a las técnicas de Respiración
- Saludo al Sol
- El juego del sapito
- El juego del dado dinámico
- El juego de armar tu propia secuencia
- El juego de identificar figuras geometricas
- El juego de la cobra
- El juego de la memoria
- El juego y las cartas de asanas
- Los chakras
- Viaje al fondo del mar
- El poder de nuestras palabras



Vita



www.vita-bienestar.com