

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

DESCONÉCTATE



YOGA PARA NIÑOS

Niños y niñas de 5 a 11 años

Valor mensual \$34.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$30.000

Inicio: 6 de abril

4 sesiones

Horario: sábado, 10:00 a 11:00 horas

PROFESORA: MARIA JOSE CATALAN

Instructora de yoga, ha realizado clases desde 2018 a la fecha en diferentes colegios y recintos deportivos.

El taller de yoga niños permite desarrollar conciencia corporal respiratoria mediante las diferentes técnicas que nos entregan la práctica de forma individual y grupal. Además, este taller se enfoca en el juego y desarrollo del mundo mágico como método de enseñanza y aprendizaje para que cada niño y niña construya su propio conocimiento, mundo interno y al mismo tiempo tenga las herramientas para aumentar sus posibilidades de acción frente a situaciones desafiantes.

Este taller también busca desarrollar habilidades motrices que se puedan ir potenciando a medida que los niños van creciendo y adquiriendo nuevas herramientas físicas y emocionales.

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar conciencia corporal y respiratoria en niñas y niños.
- Potenciar un desarrollo integral de cada niño y niña en donde pueda integrar cuerpo-mente-emociones.
- Desarrollar la autorregulación física, mental y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Construcción de su mundo interno.
- Conocimiento y conciencia corporal.
- Control y aprendizaje de la respiración como un mecanismo de relajación y activación de acuerdo a cada situación.
- Control y aprendizaje de la respiración como un mecanismo de relajación y activación de acuerdo a cada situación.
- Potenciar habilidades sociales.
- Aumentar autoestima.
- Conocer e identificar emociones para poder entender lo que les pasa.
- Mejorar atención y concentración.
- Autorregulación de la energía.