



Yoga Cuentos

Sé el protagonista de la historia

Yoga divertido para niños y niñas

Yoga cuentos son sesiones de yoga infantil que a través de distintas historias que incluyen juegos y posturas, gimnasia cerebral, equilibrio y relajación.

El yoga se presenta para los niños y niñas como un juego donde pueden tomar conciencia de sus cuerpos, conectarse con su respiración y relajarse.

Entre relatos de animales y otros personajes, sonidos de la naturaleza, juegos, cuentos y mandalas, se logra crear un espacio de magia y relajación.

Puedes elegir cuentos

Las sesiones pueden ser temáticas: las posturas, ejercicios de respiración y relajación se adaptan a la temática o simplemente pueden ser sesiones de yoga para niños propiamente dichas.

Muchos beneficios

A nivel físico, psíquico y emocional.

Los más pequeños responden de forma extraordinaria a los estímulos de esta disciplina, consiguiendo aumentar la concentración, la tranquilidad y la confianza en sí mismos.

Practicar Yoga con niños, les ayuda a que desarrollen la coordinación, fuerza, flexibilidad, equilibrio, conciencia corporal, mejor atención y autoconfianza.

Es una forma divertida para que desarrollen importantes habilidades en un entorno positivo y no competitivo y además conseguimos que los alumna@s se diviertan.

Dirigido

A niños y niñas de colegios, AMPAS, museos, bibliotecas, espacios al aire libre o cualquier otro espacio para reunirnos. También para niños que quieran ir acompañados de sus padres. Con una edad comprendida de 4 a 12 años y estén dispuestos a divertirse haciendo yoga.

Las sesiones son de 50 minutos.

Más información: **Mariola Lozano 653 320859**

mariolahuertas@yahoo.es