



Yoga & Mindfulness

Yoga & Mindfulness para niños y niñas.

Son sesiones de yoga para niños junto a la atención plena que es Mindfulness, creando pequeños momentos que les ayuden a tener los pies en la tierra, conectar con todo lo que les rodea, para recuperar la calma en momentos de estrés ¿OS ATREVÉIS?

Para llevarlo a la práctica con niños y niñas, las posturas las realizamos de modo lúdico a través del juego, música, los cuentos y el movimiento.

Puedes elegir cuentos

Durante las sesiones las posturas, ejercicios de respiración y relajación se adaptan o simplemente pueden ser sesiones de yoga y mindfulness para niños propiamente dichas.

Muchos beneficios

Con la práctica del mindfulness disminuye el estrés en los niños y niñas, mejora la autoestima, reduce la ansiedad y depresión, reduce sentimientos de hostilidad y agresión y entre otros muchos beneficios aumenta la empatía, paciencia y amabilidad.

Dirigido

A niños y niñas de colegios, AMPAS, museos, bibliotecas, espacios al aire libre... o 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