

YOGA INFANTIL

Contenidos:

- Técnicas de respiración y control del movimiento corporal.
- Conocimientos de los diferentes Pranayamas a través del factor lúdico.
- Asanas para la mejora de la corrección postural tanto en espalda y cervical.
- Meditación guiada.
- El juego creativo como hilo conductor en el desarrollo social, físico, afectivo y cognitivo del menor.
- Estimulación de la coherencia entre el sentir- pensar y hacer.
- Ejercitación de la mente y mejora en sintomatología de diferentes patologías infantiles.

Objetivos:

- Promover el bienestar físico, mental y emocional de menor.
- Mejorar y aliviar zonas las dolencias crónicas o diversas patologías.
- Asimilar y comprender mejor las situaciones de estrés y frustración que aparecen a diario como en colegios, amistades, relaciones personales...
- Aprender a respirar con conciencia de nuestro cuerpo y diafragma.
- Instruir en los diferentes ciclos de asanas.
- Enseñar técnicas de automasaje y meditación guiada.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 02 de octubre 2024; final: 30 de junio 2025)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura del Cruce

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, fitball (opcional).

Imparte el curso/taller: Yaiza Minerva Castellano Rocha