

## **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