

YOGA INFANTIL EN SIETE COLORES

Contenidos:

- Mejorar las cualidades motoras y físicas.
- Aumentar la consciencia corporal y de los sentidos.
- Fomentar el crecimiento emocional.
- Construir habilidades sociales.
- Desarrollar la creatividad.
- Mejora el autoestima.

Objetivos:

- Mediante los juegos es ayudarles a desarrollar enraizamiento, estabilidad y equilibrio.
- Adquirir conciencia de su propio cuerpo, aprendiendo a reconocer cada una de sus partes.
- Ayudar a mejorar la autoestima, aprenderá a apreciar sus defectos y sus virtudes.
- Ejercitarán su respiración para aprender a relajarse a frente al estrés y situaciones conflictivas.
- Los ejercicios son muy eficaces para estimular el autocontrol y lograr que el niño desarrolle sus propias estrategias para gestionar sus emociones.
- Mejora el desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- Aprenderá a la concentración, a no distraerse y podrá utilizar esa habilidad a la hora de estudiar.
- Les ayudará en su largo camino hacia el domino físico y psíquico.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 05 de septiembre 2023; final: 30 de julio 2024)

Días/horario:

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – C.C. el Tablero

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta o esterilla, ropa cómoda, toalla y botella de agua.

Imparte la monitora: Lucía Paola Capizzi