

Empresa que la gestiona: Espacio Artístico Educativo S.L. (La Tallerteca)

www.latallerteca.com / extraescolares@latallerteca.com / 629 87 88 74

El **Yoga** es una excelente base para una vida alegre y saludable, además de una herramienta de crecimiento personal para quien lo practica. Imprescindible para atender las necesidades de aquellos/as niños/as que presentan dificultades para prestar atención, excesiva actividad motora, seguir normas sociales o consignas, permanecer tranquilos/as jugando, que pelean o contestan abruptamente, aquellos/as que son tímidos/as...

Objetivos principales:

- Conocer técnicas que desarrollen la creatividad, la inteligencia y el estudio de los procesos mentales.
- Canalizar las emociones y tensiones de manera positiva.
- Fomentar la serenidad mental, física y mejorar su concentración.
- Eliminar o reducir significativamente los efectos del estrés, la agresividad y la desmotivación, fortaleciendo el carácter.

Metodología y Estructura:

El trabajo con niños/as en Yoga, no puede ser limitado ni cerrado, por eso la metodología variará en función de las necesidades individuales y contextuales de cada grupo. Las sesiones se estructuran por temáticas que se fundamentan en elementos significativos para los/as niños/as y así facilitar su comprensión.

La organización del curso se fundamenta en un sistema que aúna los principios fundamentales del Yoga (*Sutras de Pantajali*) con sus etapas, las cuales se irán desarrollando a lo largo del curso y de manera programada:

- **Yamas:** “aprender a vivir en armonía con los/as demás”.
- **Niyamas:** “mantener el cuerpo, la mente y el espíritu sanos y felices”.
- **Asanas:** “practicar posturas físicas para fortalecer el cuerpo, adoptar una higiene corporal y desarrollar la consciencia del cuerpo”.
- **Pranayama:** Control de la respiración “respirar correcta y conscientemente”.
- **Pratyahara:** “dirigir nuestra mente hacia el interior y saber relajarse”.
- **Dharana:** Concentración “concentrar toda la atención en un objeto (u otro) determinado”

Lugar: La actividad se impartirá en las instalaciones del CEIP Plácido Domingo, en la calle Tejo, Madrid.

Grupos y Duración: Grupos de entre 8 y 14 alumnos/as por monitor/a. La actividad está organizada en distintos niveles atendiendo a la edad de los/as participantes. Duración: sesiones de 1 hora, 1 ó 2 días a la semana.

Perfil del profesorado: Instructores/as certificados en Yoga especializado en el trabajo con infancia en distintas disciplinas de Yoga: Anusara, Hatha, Raja, Kundalini, Yoga de la Risa, Yoga en la escuela...