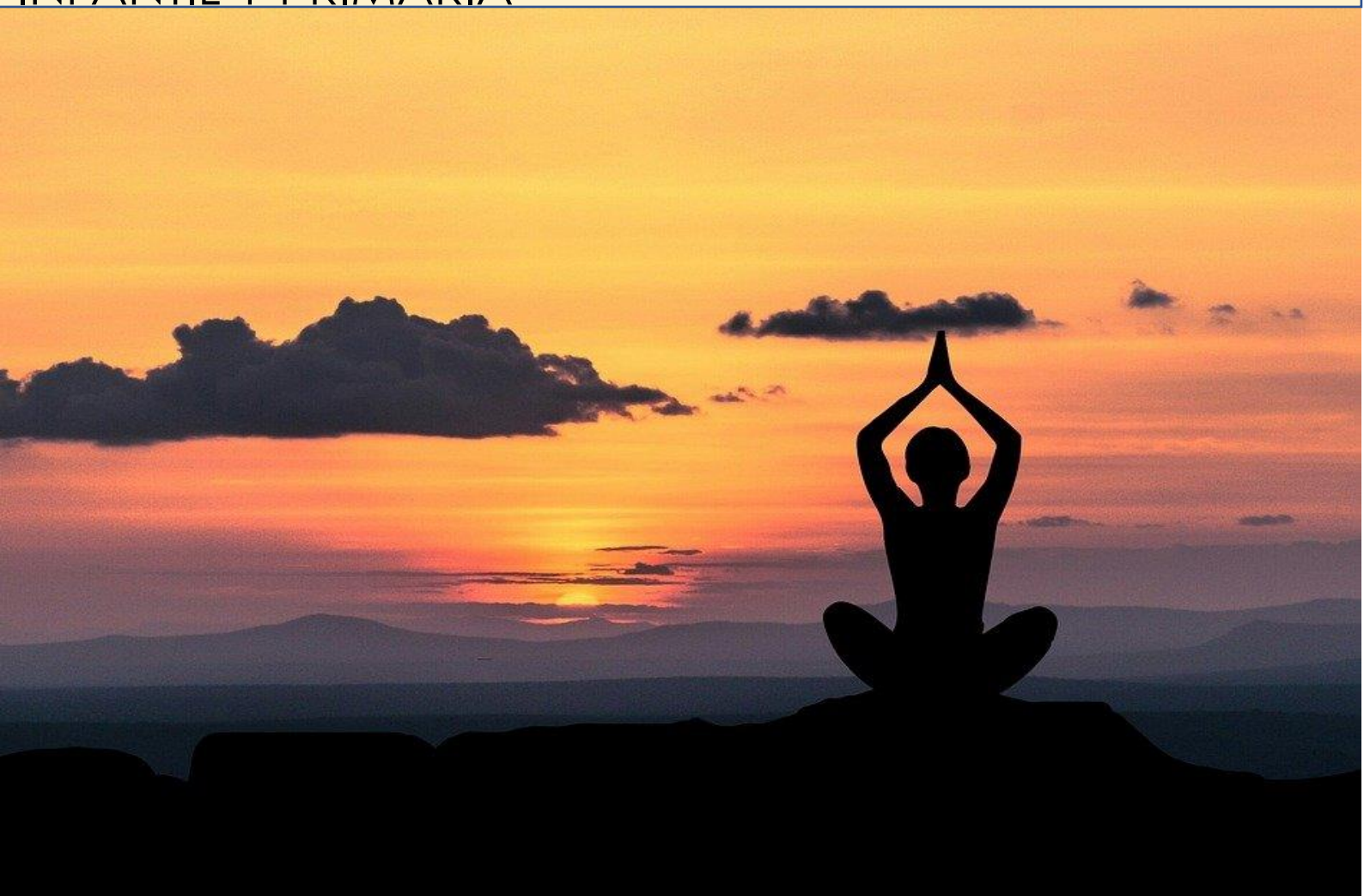




ACTIVITYGO! events

PROGRAMA ESCUELA DE YOGA EDUCACIÓN  
INFANTIL Y PRIMARIA



**MARIANO MUÑOZ**

**DIRECTOR DE ORGANIZACIÓN**

**TELÉF.: 638307766**

**MAIL:ACTIVITIGOTA@GMAIL.COM**

**WWW.ACTIVITYGOEVENTS.COM**

## ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	<u>3</u>
OBJETIVOS	<u>4</u>
METODOLOGÍA	<u>5</u>
EJEMPLO DE SESIÓN	<u>6</u>

## JUSTIFICACION

El yoga es una de las modalidades denominadas “gimnasias blandas” debido a que puede practicarse prácticamente a cualquier edad porque aporta múltiples beneficios a la salud y en cambio, no requiere de un sacrificio físico duro. el ejercicio físico puede potenciar dicho fortalecimiento y el yoga es ideal para ello.

De tal manera, que el yoga mantiene en constante movimiento las articulaciones para que estas no paren de trabajar, de esta forma, se mantendrán fuertes, resistentes durante más tiempo y sirve como herramienta para ayudar a que el niño se relaje a la vez que se divierte, mientras desarrolla la fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, pero también conciencia corporal, atención, enfoque y autoconfianza.

Son numerosos los estudios que avalan el yoga infantil por su valiosa aplicación pedagógica, especialmente para mejorar los procesos de atención y concentración, tan necesarios hoy en día.

En las clases de yoga infantil, conseguir que los niños se mantengan concentrados y sigan las instrucciones del monitor o monitora no es siempre una tarea sencilla.

Por ello, es fundamental dar con las clases adecuadas en las se trabaje siempre desde la paciencia, la motivación y la diversión.

Sabiendo adaptar las clases para ellos y creando un buen ambiente con el resto de los compañeros, se sentirán cómodos y seguros al mismo tiempo que disfrutarán llevando a cabo las distintas posturas corporales ya que para ellos, será un juego.

En ActivityGo! somos plenamente conscientes de que esta es la filosofía en la que debemos basarnos para trabajar con niños, tanto dentro de las aulas como fuera, en las actividades extraescolares.

Y es por ello por lo que contamos con profesionales cualificados que comparten estos valores y por supuesto, una profunda vocación.

## OBJETIVOS

- Favorecer el autocontrol y la relajación
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Fomenta la autoestima y la conciencia corporal
- Ayuda a respirar correctamente
- Favorece la concentración y mejora la atención
- Mejora la postura corporal
- Aumenta la flexibilidad y fuerza muscular
- Aumenta el equilibrio



## METODOLOGIA

### MARCO TEORICO-PRACTICO

Nuestras sesiones de Yoga infantil están previamente coordinadas incentivar a los niños a adquirir hábitos saludables que hagan sus rutinas más satisfactorias en todos los sentidos. Por ello estructuramos nuestras clases dentro de este marco:

1º Ejercicios de calentamiento: Antes de comenzar nuestra sesión de yoga, debemos realizar ejercicios de movilidad articular para preparar nuestro cuerpo para las posturas y movimientos.

2º Actividades de respiración: Lo primero que debemos aprender es a RESPIRAR. Esto nos permitirá entrar en un estado de relajación mental y físico adecuado para la realización de las posturas.

3º Posturas: En cada clase trabajaremos un máximo de 5 posturas, pues priorizaremos la técnica sobre el resto de los aspectos. El control de las posturas proporcionará un avance significativo en la actividad.

4º Relajación final: Al finalizar la práctica, nos preparamos para la relajación final. Este ejercicio puede ir acompañado de música (mantras de yoga) y puede incluirse una meditación guiada (contarle una historia a los niños que los ayuden a relajarse).



EJEMPLO DE SESIÓN

Os presentamos aquí un ejemplo de las sesiones que dejamos programadas para la actividad.

## CALENTAMIENTO

En el manual se incluyen ejercicios para cada articulación, pero también puedo incluir movilidad completa del cuerpo:

- La Jalea: Muevo mi cuerpo como si fuera una gelatina, para relájalo por completo. Relajo brazos, piernas, cabeza y cuello y muevo mi tronco también.

## RESPIRACIÓN INICIAL

- Postura de flor de Loto
- Respiración del león

## POSTURAS

- Gato feliz / Gato enfadado
- Cobra
- Perro o Carpa
- Pinza
- Árbol



## RELAJACIÓN

- Practica de la respiración “oler flores, soplar hojas” para volver a la calma.
- Descanso SAVASANA.