

loga amb nens i nenes

El poder del ioga a l'abast dels infants





Classes estructurades en quatre eixos

- La importància de conèixer i sentir el cos i l'anatomia humana
- La importància de conèixer la respiració
- El treball de l'atenció
- La gestió de les emocions

Els infants tenen tot un potencial per a desenvolupar, el ioga eines que el poden ajudar



Aprendre a desenvolupar els sentits



I el concept emocional



A treballar l'autoestima



I desenvolupar l'atenció



A fer créixer els seus recursos personals



I aprendre a gaudir i positivitzar

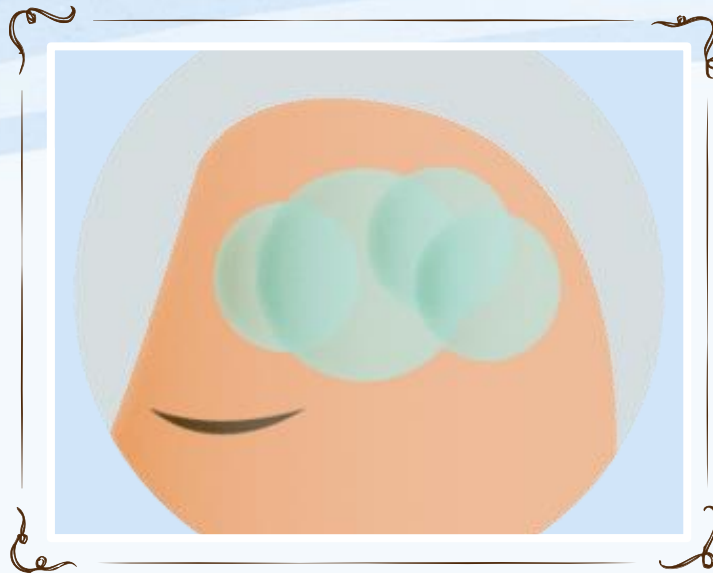
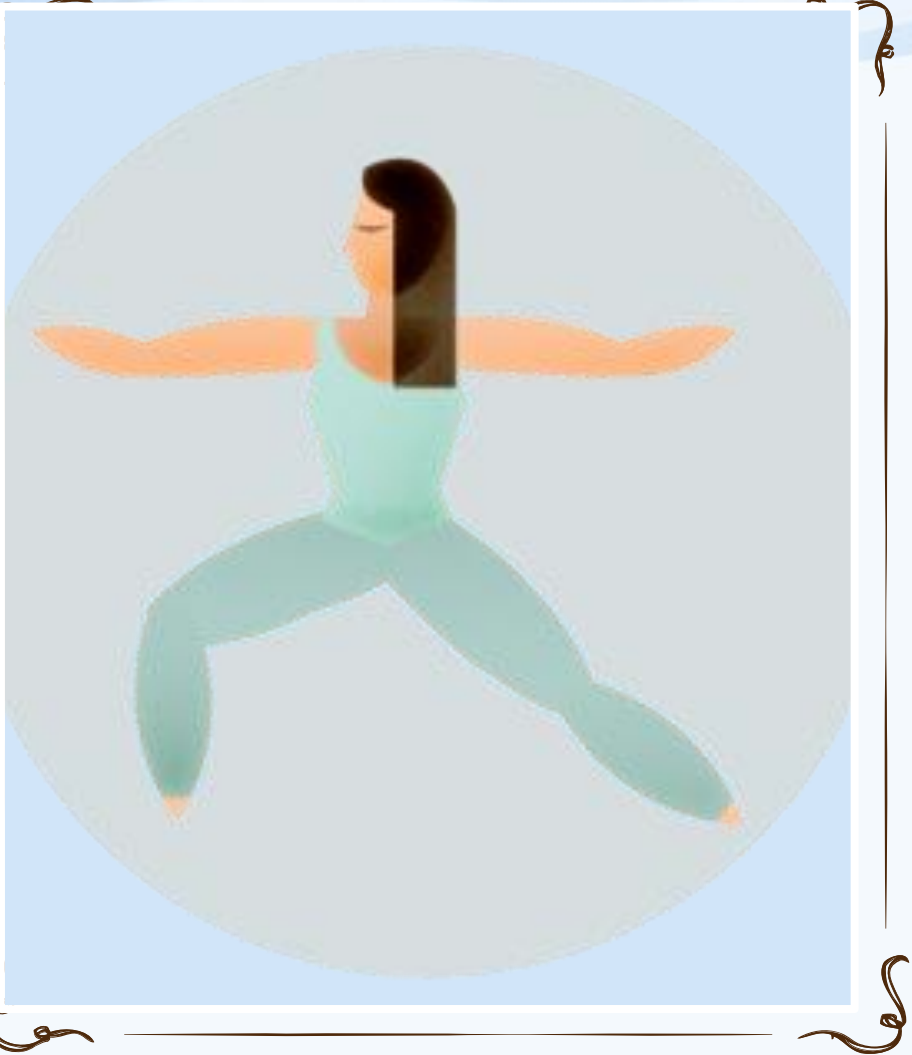


Amb el treball de postures

Gestionar i conèixer el cos

Objectius en quan a les postures de ioga

- Conèixer el cos: què és el cos humà?
- Entendre com funciona
- Quin son els seus límits? Aprendre a dir “puc fins aquí”, connectar amb el potencial
- Entendre que el “no puc” és limitador: aprendre a créixer
- Explorar el moviment ordenat per tal de relaxar el mental
- Aprendre a estar quiets amb el cos, i asserenar la ment



La importància del cos

Entendre el cos, l'anatomia, la correcta alineació postural, entendre el seu funcionament és el primer pas per a desenvolupar una comprensió més gran de nosaltres mateixos



Amb la respiració

*Si aprenem a respirar bé de petits,
aprenem a viure amb plenitud de grans*

Objectius en quan a la respiració

Alliberar les tensions acumulades

Aprendre a desbloquejar el diafragma

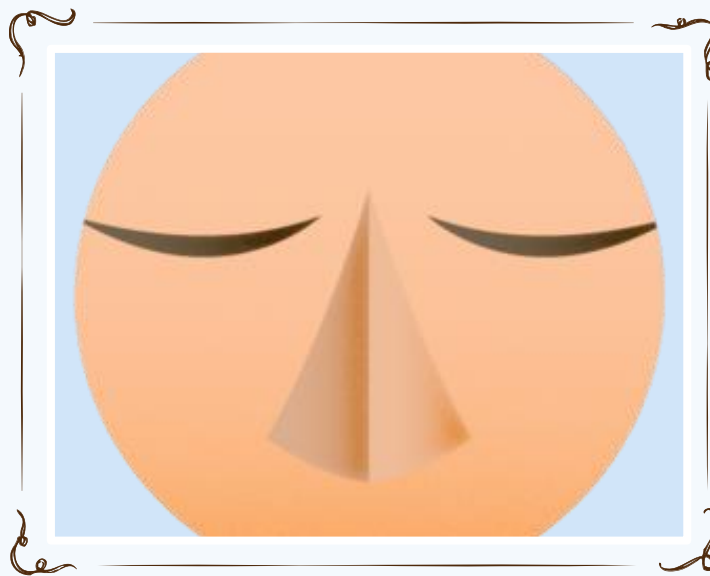
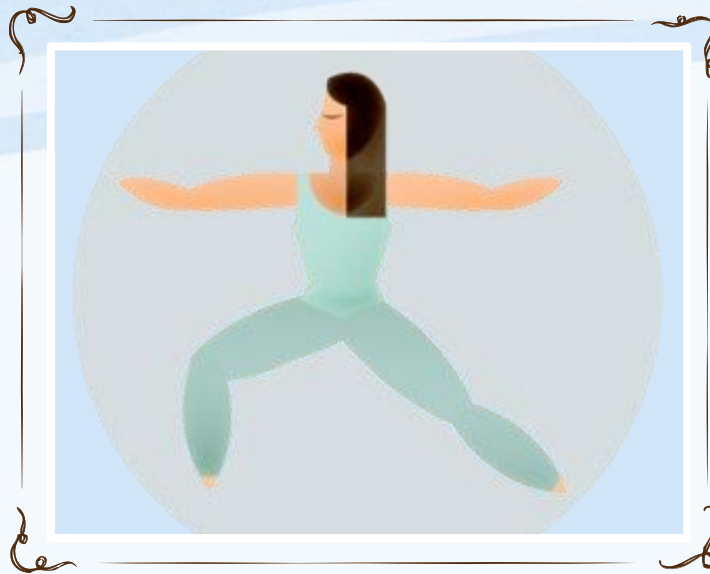
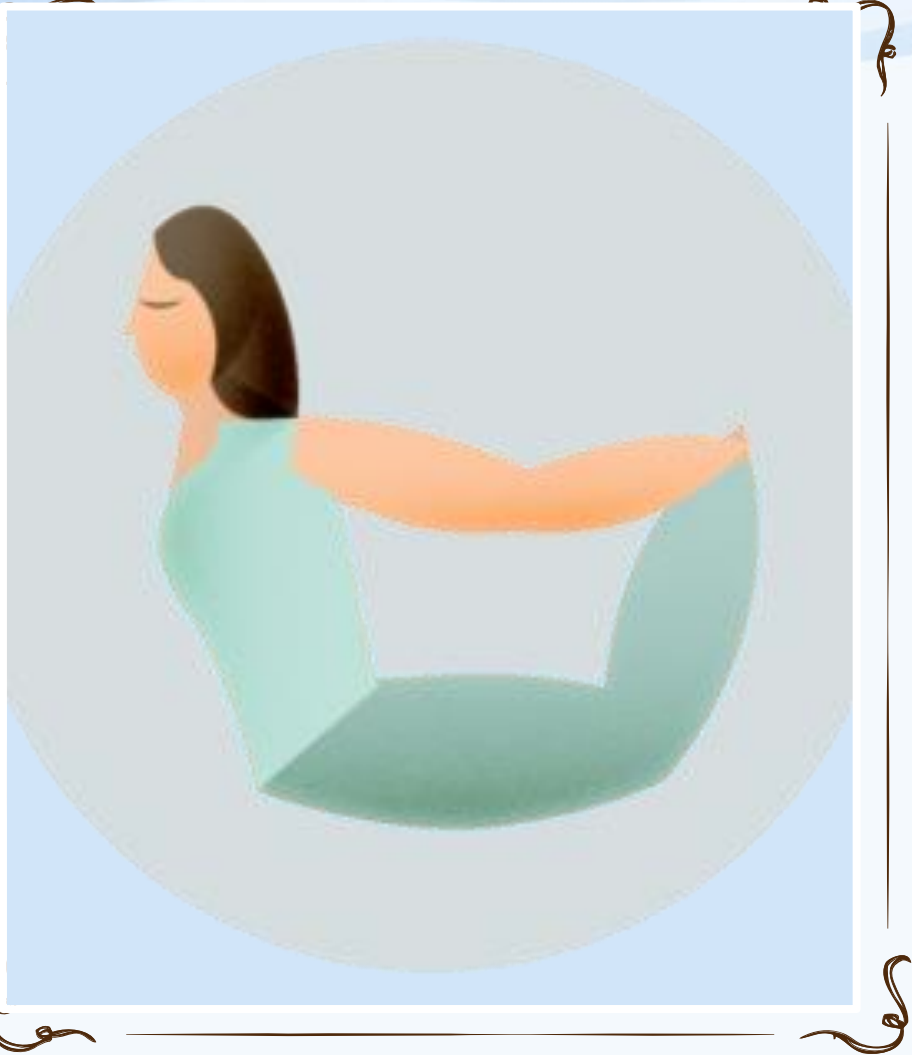
Aprendre a buidar aire residual

Oxigenar correctament el cos i la ment

Eines per a desenvolupar l'atenció

Eines per a la consciència corporal i la relaxació

Conèixer les emocions, aprendre a gestionar-les



La importància de la respiració

Sense saber respirar correctament, el cervell no rep prou oxigen, totes les patologies s'accentuen, la ment no es centra, i no es pot relaxar el cos

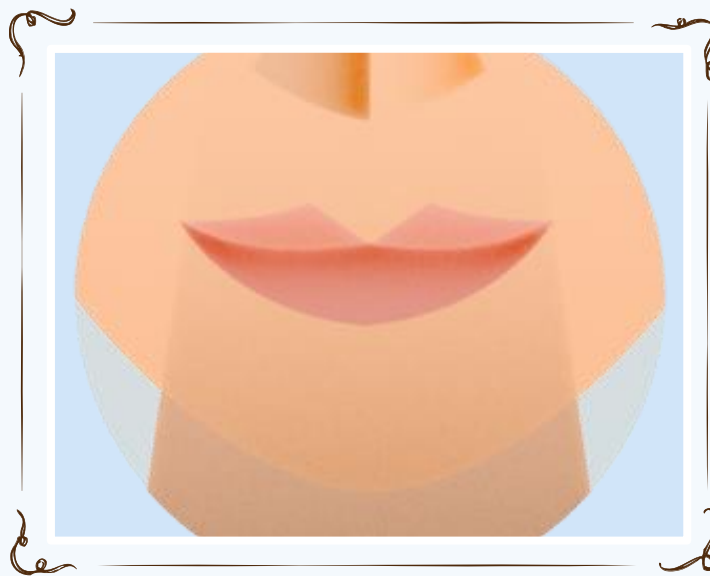
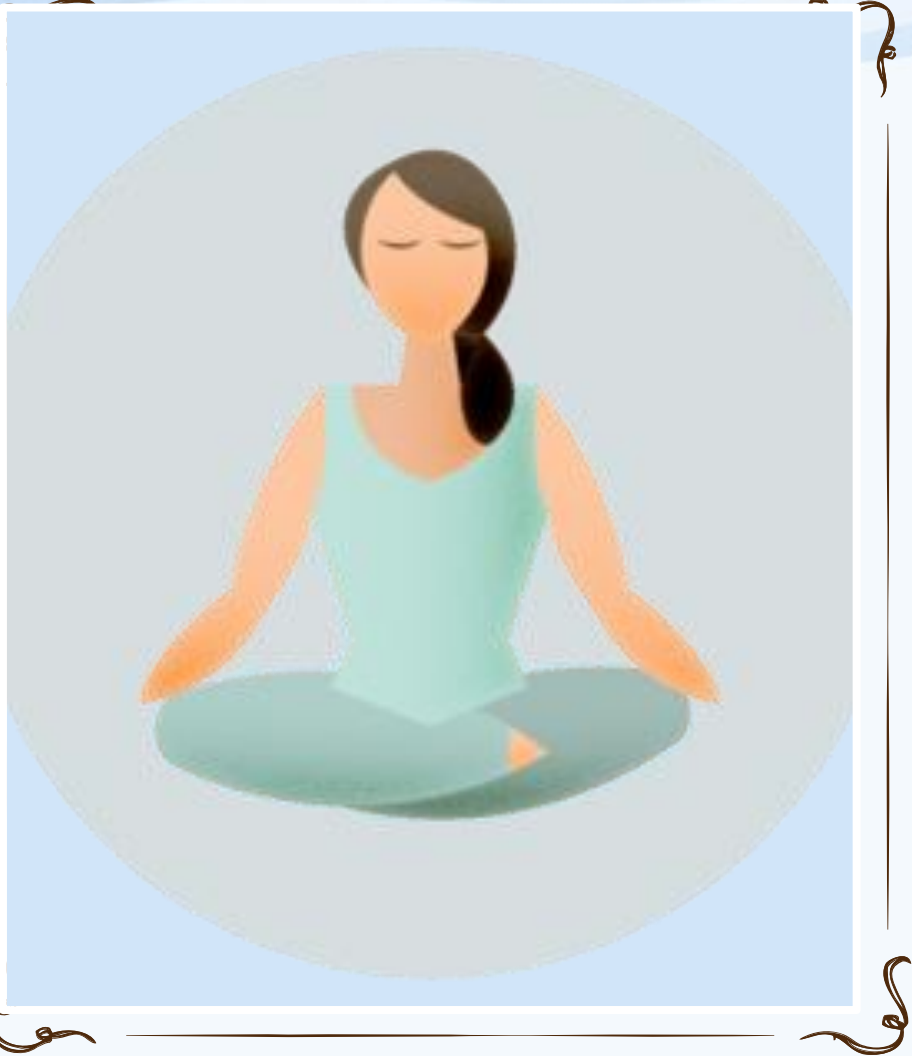


Amb la relaxació

Centrament i atenció

Objectius en quan a la relaxació

- *Aprendre a conèixer el cos*
- *Diferenciar entre la capacitat de pensar i la de sentir*
- *Entendre què són les emocions*
- *Aprendre la relació que hi ha entre pensament i emoció*
- *Aprendre a relaxar el cos, la ment, i les emocions*
- *Incorporar eines per a treballar en família: cap a un entorn millor*



La
importància
de
desenvolupar
l'atenció

*Per a relaxar el cos
cal atenció, una
atenció integrada
amb la respiració.*

*La relaxació ens
dona centrament,
una relaxació que,
per a ser
complerta, ha de
ser també mental i
emocional*

Preus i condicions



Grups reduïts

Per a nens i nenes d'educació infantil i primària

Sessions de 60'



Una sessió setmanal: 44€ mensuals

Dues sessions setmanals: 62€ mensuals

Abonament de 10 classes: 130€

Sense matrícula

Som també escola per a la formació permanent de docents



Centre d'Estudis Siddharta, entitat reconeguda pel Departament d'Educació

<https://www.iogafigueres.com/cursos-per-a-docents>



El ioga a l'escola, també a través dels docents: eines de treball personal i de creixement a l'aula



Centre de Ioga I tècniques psicocorporals

C/Forn Baix, 4, 17600
Figueres

centre@centredeioga.com

<http://www.iogafigueres.com>

653399215/972507011