

TALLER DE YOGA



Información:

Las técnicas del **Yoga** nos permiten conocer más nuestro cuerpo y nuestras emociones, aprendiendo a ser conscientes de cómo nos movemos, nos sentimos y reaccionamos ante las cosas, desarrollando el autocontrol y la resiliencia.

A través de esta actividad, el alumnado ejercerá su respiración y aprenderá a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración.



Horario:

Miércoles y viernes
13.45 a 15 h



Fechas:

Septiembre a Junio.



Edades:

Infantil y Primaria.

Objetivos:

- Desarrollar músculos y articulaciones.
- Mejorar el control de la respiración, estimulando una adecuada circulación sanguínea.
- Mejorar el estado de atención, la concentración, la memoria y la imaginación.

Desarrollo de la Actividad:

- **Primer Trimestre:** Lograr una buena armonía respiratoria y corporal. Introducir las primeras posturas de yoga.
- **Segundo Trimestre:** Tomar conciencia del propio cuerpo y la mente, trabajando el autocontrol y la relajación. Incrementar la dificultad en las posturas.
- **Tercer Trimestre:** Iniciarse en la meditación, lográndose una comunicación adecuada entre la mente y el cuerpo y, por lo tanto, una adecuada autoconciencia.

MÁS INFORMACIÓN
extraescolares@auca.es



ALICANTE - 966593141
CASTELLÓN - 960046293
VALENCIA - 962058696



auca.projectes