



Funny Yoga for kids

Yoga infantil y en familia a través del juego

El yoga es una disciplina que aporta numerosos beneficios tanto para el cuerpo como para la mente y el espíritu.

- A nivel físico, los músculos y articulaciones se alargan y fortalecen. Se estimula la coordinación y el equilibrio, mejora la circulación y favorece el desarrollo motriz, entre otros.
- A nivel mental, ayuda a aclarar y a calmar la mente, alivia la tensión y el estrés, aumenta la capacidad de concentración y atención, desarrolla la creatividad y la imaginación...
- A nivel espiritual, el yoga ayuda al niñ@ a percibir sus fortalezas y virtudes estimulando la confianza en sí mismo y fomentando su autoestima, contribuyendo así a que conecte de una manera más positiva y pacífica con el mundo que le rodea.

En Funny Yoga for kids el JUEGO es la clave en el desarrollo de nuestras clases. L@s niñ@s juegan y se divierten mientras aprenden todas las técnicas y se benefician de ellas. Y en los talleres de yoga en familia las mamis y papis interactúan con sus peques a través del juego, creando un vínculo afectivo muy especial.

Clases impartidas por Sonia Sánchez, psicóloga (col.CV11030) y profesora de yoga y mindfulness para niñ@s y familias.

Nos desplazamos al entorno de l@s niñ@s (cole, centro infantil, guardería...) para realizar los talleres o clases extraescolares, llevando todos los materiales necesarios.