

YOGA KIDS BOADILLA

Relajación, Gestión Emocional, Mindfulness, Creatividad...



LA EXPERIENCIA DE PRACTICAR EN BIKRAM YOGA BOADILLA

El ambiente de la práctica es fundamental, el olor, la música, la energía, los espacios exclusivos para la práctica del yoga, los maestros yoguis, etc.

Nuestro objetivo es que a través de la práctica del Yoga y de forma divertida, el niño desarrolle su máximo potencial y creatividad para que tanto en la actualidad como en el futuro, se conviertan en personas emocionalmente equilibradas y seguras de sí mismas.

1

MEJORA LA ATENCIÓN

Aprenden a detectar, gestionar las emociones y a relajarse en su día a día.

2

MEJORA LA ESCUCHA

Mejoran las relaciones con los demás y la confianza en ellos mismos.

3

EQUILIBRIO

A través de las posturas, adquieren un equilibrio emocional, físico y mental.

La Postura del árbol



Favorece la concentración y la calma mental.

Postura del rugido del León



Libera las tensiones y ayuda a vencer la timidez y el miedo.

Postura del Zumbido de las abejas



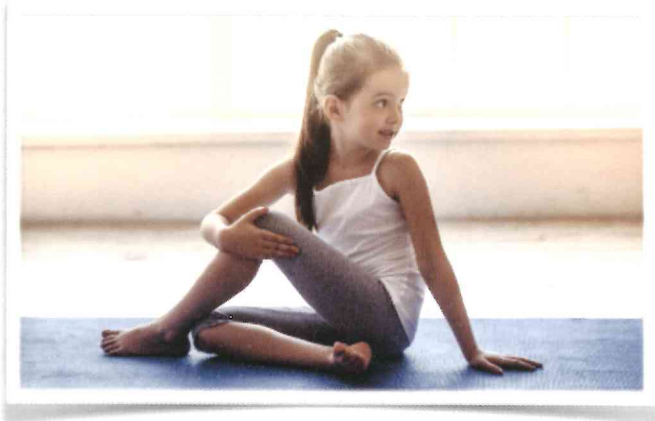
El zumbido tiene el poder de tranquilizar y aplacar la ansiedad

DE 3 A 7 AÑOS

A esta edad, el niño aprende a concentrarse en su cuerpo y a no perder su flexibilidad innata. El cerebro necesita juego y movimiento para desarrollar plenamente el intelecto. En las clases para niños de 3 a 7 años, se explican cuentos, mediante los cuales los pequeños se convierten en animales y símbolos de la naturaleza. De este modo, a través del juego, se les enseña a respirar y a relajarse.



DE 8 A 12 AÑOS



Entre los 8 y los 12 años, los niños tienen mayor capacidad de concentración. Durante esta etapa del crecimiento, el yoga ayuda a equilibrar el sistema hormonal y contribuye a aplacar el mal humor.

Se hacen posturas para adoctrinar al niño hacia una correcta postura corporal, al tiempo que se realizan ejercicios de respiración y relajación.

También se trabaja la concentración para fomentar el silencio interior y estimular la creatividad aportándoles seguridad y autoestima.

HORARIOS Y GRUPOS

Grupo A: Lunes y Miércoles - **Grupo B:** Martes y Jueves - **Grupo C:** Viernes

Todos los grupos se imparten a diferentes horas:

De 17:00h a 18:00h - De 18:00h a 19:00h - De 19:00h a 20:00h

*Para que la actividad se realice se requiere de un mínimo de cinco niños por grupo.

PROMOCIÓN COLEGIO QUERCUS

Precio trimestre (2 Clases por semana)
129€/ Trimestre

Precio trimestre (1 Clase por semana)
69€/ Trimestre

