

TASTET DE IOGA



El ioga ofereix als infants diversos beneficis, a nivell físic i emocional, que han estat comprovats a través d'estudis científics. Els hi ajuda a canalitzar la seva energia, gestionar situacions difícils i augmentar la confiança i l'autoestima



Fem jocs de postures de ioga per a escoltar les sensacions del cos i connectar amb la respiració

Aprenem tècniques de respiració per a gestionar els moments d'estrès i ansietat

Cantem mantras per a millorar la concentració i trobar la calma

Ens fem massatges per aprendre a donar i rebre com també a demanar el que necessitem i cuidar a l'altre



Escrivim reflexions a un petit diari personal.

