

**“el ioga és un camí  
que ens dóna força,**

ens protegeix,  
ens uneix,  
ens dóna energia,  
ens dóna llum i  
equilibra el sol i la lluna que  
portem a dins.”

Ariadna Civil i Marianna Roigé



**escola tarlatana**  
juny 2021

LA RESPIRACIÓ CONTRIBUEIX A ALLIBERAR LA POR, LES  
PREOCUPACIONS, L'ESTRÈS I L'IRA.

ELS EXERCICIS DE RESPIRACIÓ AFAVOREIXEN L'OBERTURA DE  
LA CAIXA TORÀCICA, L'ELASTICITAT DELS PULMONS I  
L'OXIGENACIÓ DE LA PELL. AFAVOREIXEN LA VITALITAT I  
L'ALEGRIA DE VIURE.





EL IOGA AFAVOREIX QUE EL CREIXEMENT DELS INFANTS SIGUI MÉS SALUDABLE I EQUILIBRAT.



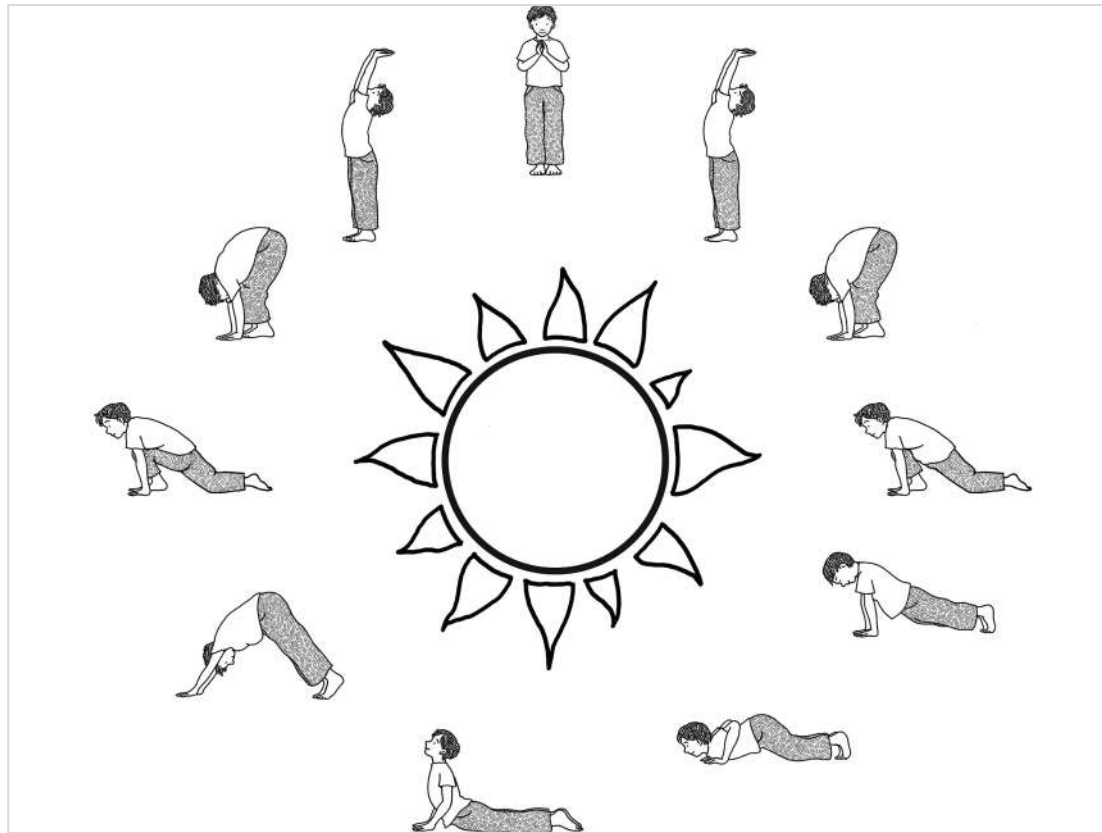


EXPERIMENTANT AMB LES  
POSTURES D'EQUILIBRI ELS  
INFANTS POSEN A PROVA ELS  
SEUS LÍMITS. L'EQUILIBRI  
EXIGEIX PERSEVERANÇA I  
AUGMENTA LA CAPACITAT DE  
CONCENTRACIÓ.









LA SALUTACIÓ AL SOL AJUDA A ESTIRAR EL COS, A COMENÇAR EL DIA AMB VIGOR I CONCENTRACIÓ.





LA PRÀCTICA DEL IOGA ENFORTEIX ELS VINCLES, DESPERTA LES EMOCIONS, LA SENSIBILITAT, LA CREATIVITAT I LA FELICITAT.



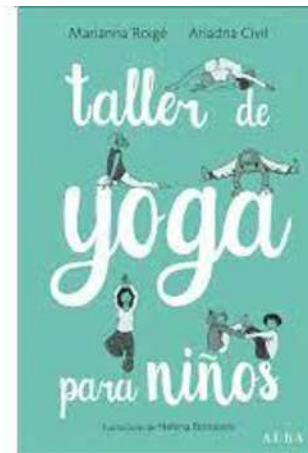
EL IOGA OBRE LA MENT I EL COR PER ACCEPTAR LES DIFERÈNCIES ENTRE LES PERSONES.





LA RELAXACIÓ CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR L'ATENCIÓ, L'OBSERVACIÓ,  
LA IMAGINACIÓ, LA PERCEPCIÓ, LA MEMÒRIA I LA CONCENTRACIÓ.





**fer conèixer el IOGA als infants és dona'ls-hi les eines necessàries per utilitzar els seus propis recursos i així poder ser més autònoms i més lliures...**

juny 2021