

**“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.”**

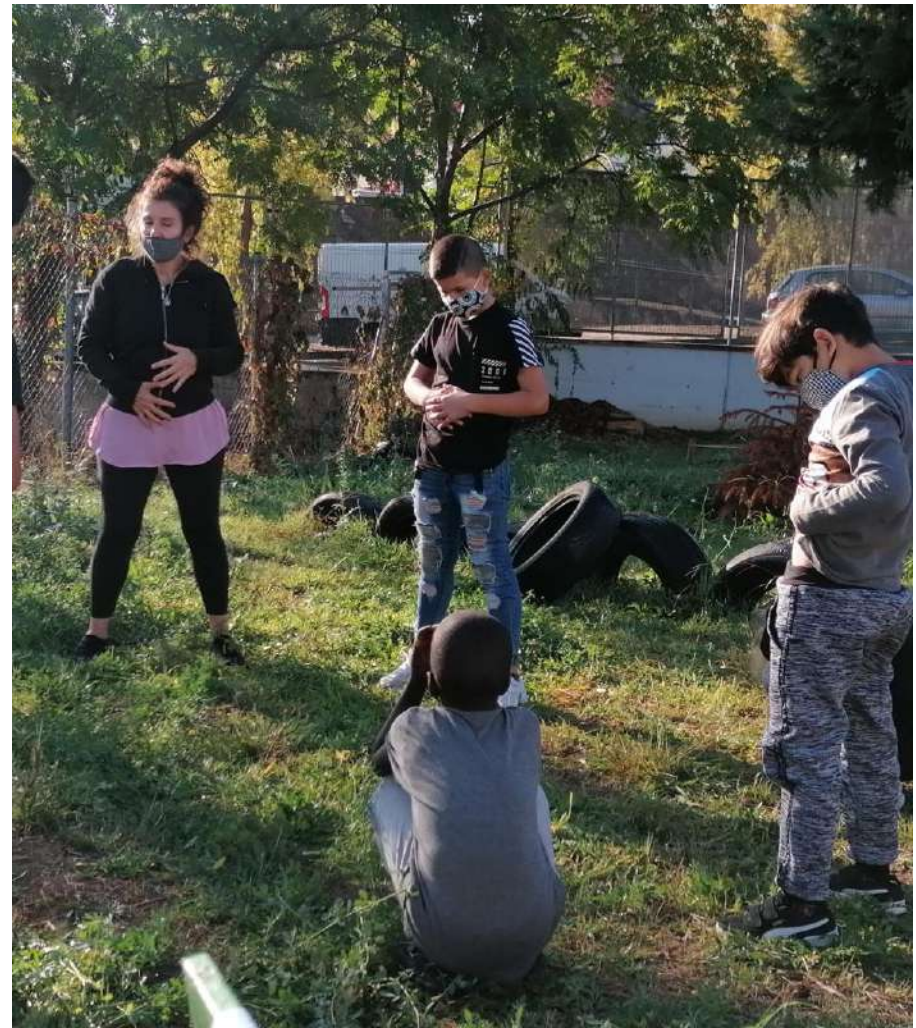
Ariadna Civil i Marianna Roigé



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.

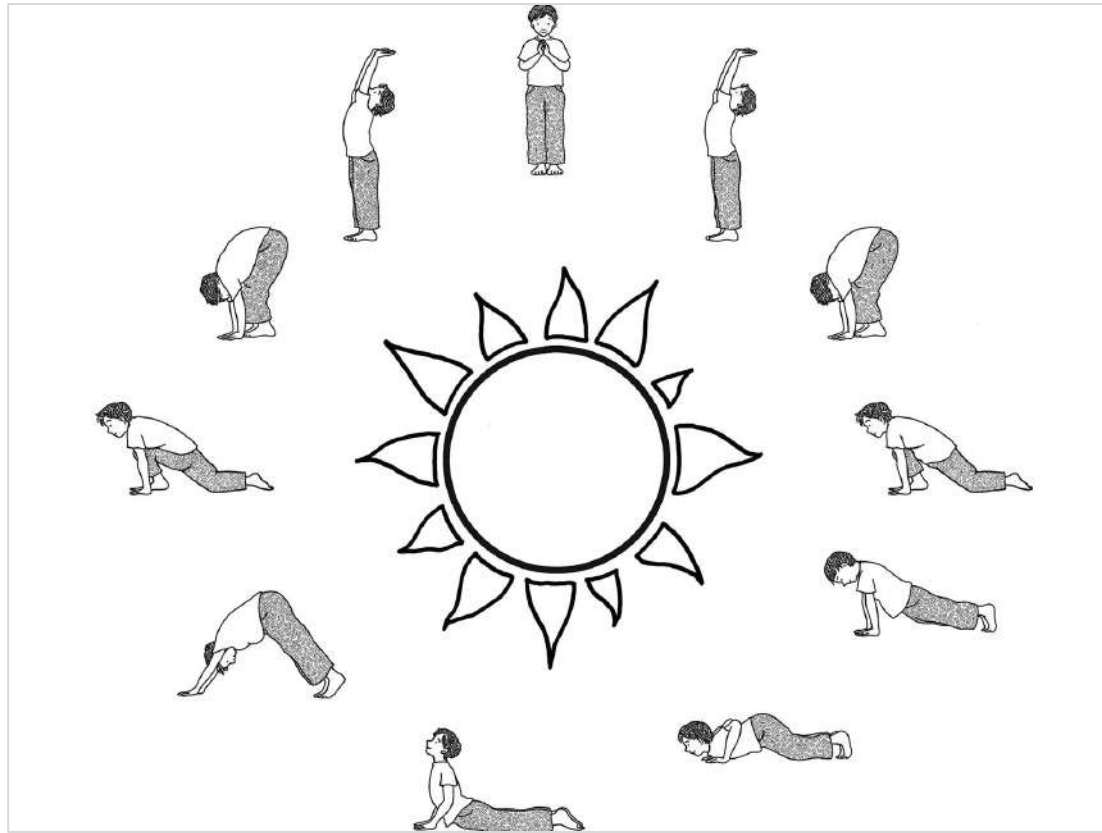




EXPERIMENTANT AMB LES
POSTURES D'EQUILIBRI ELS
INFANTS POSEN A PROVA ELS
SEUS LÍMITS. L'EQUILIBRI
EXIGEIX PERSEVERANÇA I
AUGMENTA LA CAPACITAT DE
CONCENTRACIÓ.







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



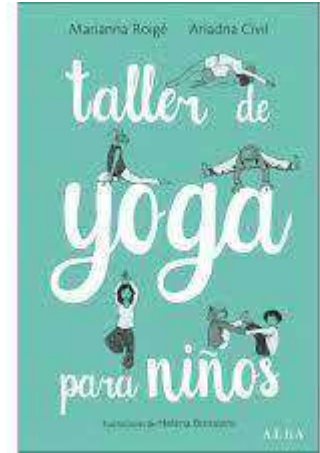
LA PRÀCTICA DEL IOGA ENFORTEIX ELS VINCLES, DESPERTA LES EMOCIONS, LA SENSIBILITAT, LA CREATIVITAT I LA FELICITAT.



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