



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

CURS 2025-2026

Nom activitat	IOGA
Entitat	Dinsmeu.cat
Dirigida a	Primària
Horari	Dilluns migdia
Preu	28 €/mes (1 dia a la setmana), descompte 5€ a partir segon germà/na.
Participants	Mínim 5 alumnes
A l'activitat extraescolar de Ioga, combinarem moviment, jocs, respiració i relaxació perquè els nens i nenes aprenguin a escoltar-se, gestionar emocions i potenciar la seva autoestima. És una proposta pensada perquè, d'una manera lúdica i respectuosa, puguin millorar la seva concentració, flexibilitat i benestar emocional. Treballarem per cultivar valors com el respecte, la calma i l'autoconeixement. Afavorirem un ambient de respecte i suport, on cadascú pugui sentir-se a gust. A més, dedicarem espais a aprendre a cuidar el nostre cos, entenent les seves necessitats i descobrint eines per sentir-nos bé.	

Recordeu que per inscriure-us a les activitats extraescolars és imprescindible ser soci de l'AFA