

## YOGA (6-10)

### Actividad

Taller de técnicas básicas de la actividad de control corporal y mental para la relajación.

### Descripción

El yoga ayuda a la crianza de los niños. A través del yoga los niños trabajarán la respiración y la relajación. Es una práctica que servirá para hacer frente a la vez a situaciones de estrés, de enfrentamiento, de falta de concentración, etc. El yoga les abrirá el camino para lograr un equilibrio físico y mental en el futuro.

### Objetivos

- Adquirir herramientas y medios técnicos para la práctica del yoga.
- Desarrollar, cuidar y mantener el potencial humano mediante una metodología sistemática.
- Cuidar las cuatro áreas de la persona: física, mental, emocional y espiritual.
- Promover espacios de participación ciudadana

### Programa

#### Trimestre

- Aprendiendo a parar para poder escuchar
- Creación de nuestro propio saludo a través de mantras y mudras
- Asanas de los animales de la Selva
- Nuestro tesoro secreto: los Pranayamas
- Juegos de relajación en la Selva
- Aprende a escuchar... para sorprenderte
- Asanas de los animales marinos
- Juegos de Pranayamas
- Relajación en el mar.
- Aprende a sorprenderte... para poder crear
- Asanas en el desierto
- Se puede hacer magia con los pranayamas
- Juegos de relajación en el desierto.

### **Profesor/a**

- Equipo de profesores/as de Prokultura

### **Dirigido a**

Niños/as (6-10 años)

### **Material que ha de llevar el alumnado**

Ropa cómoda, esterilla, manta pequeña y cojín.