

YOGA

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD DE YOGA?

El yoga trata de enseñar a los alumnos una serie de técnicas y herramientas con las que podrán aumentar su concentración, memoria y obtener un mayor control físico y mental.

¿QUÉ CONSEGUIMOS CON ESTA ACTIVIDAD?

- **Desarrollar habilidades psicomotrices básicas, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la lateralidad y el esquema corporal.**
- **Mejorar la atención y la concentración para poder imitar las posturas y poder mantenerse en ellas durante un tiempo estipulado, adquiriendo una buena conciencia del estado de su cuerpo.**
- **Proporcionar herramientas para relajarse, gestionar y aceptar sus emociones.**
- **Desarrollar la capacidad de relajación.**

Los alumnos aprenderán a escucharse a sí mismos y al entorno que les rodea.

La actividad se presenta mediante la combinación de una serie de ejercicios físicos y mentales que le proporcionará una gran sensación de bienestar.

ORGANIZACIÓN Y MATERIAL

Los grupos contarán con máximo **7 alumnos**.

Por seguridad, es importante que cada alumno aporte su propia esterilla.

Aconsejable acudir con ropa cómoda.

GRUPOS Y HORARIOS

PRIMARIA: lunes, de 14:00 a 14:45

ESO: jueves, de 14:00 a 14:45

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR

LAURA MERAYO, profesora y PT de nuestro colegio, cuenta con experiencia y formación en yoga, concretamente en yoga para niños Om Shree Om (reconocido por Yoga Alliance), e instructora Hatha Yoga (Padmasana Center).

Secretaría Colegio Jara

Teléf: 918 991 678 · 658 366 250

Mail: secretaria@colegiojara.com