

PROYECTO CLASE YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS



Dónde: COLEGIO JAVIER DE MIGUEL



Cuando: AÑO LECTIVO



EL YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

Hatha Yoga es un tipo de Yoga que como bien dice la palabra traducida del sanscrito significa unión entre:” el cuerpo físico, el alma y la mente como un todo”.

Unión en familia.



Unión en el colegio.

¿Y COMO SE CONSIGUE ESTO?

La unión, la conseguiremos a través de Asanas (posturas específicas en cada momento), Pranayama (activación de la energía vital, respiraciones) y savasana final o meditación.

En yoga para niños y niñas se facilitará herramientas para que, por ellos mismos descubran sus propios estados emocionales y los procesos existentes dentro de la naturaleza conectados unos con otros.

Que conozcan y comprendan su ritmo de vida, para facilitar las relaciones con los semejantes, es decir padres, amigos, profesores etc. en un ambiente de respeto y conciencia.

Este programa ayuda a niños y niñas en su desarrollo integral como seres humanos, en sus aspectos físico, psicológico, social y espiritual, además de contribuir a enfrentar y combatir problemas presentes en los niños y niñas de hoy tales como:

stress infantil, déficit atencional, hiperactividad, miedos, inseguridades, baja autoestima, falta de concentración, etc.

OBJETIVOS GENERALES

- Mostrar el camino del Yoga y la Meditación como alternativa natural para el desarrollo integral del niño y de la niña .
- Desarrollar equilibrio emocional, físico, psicológico y espiritual es decir unir.
- Mejorar la convivencia con su entorno natural y social.

- Mediante el Yoga de la risa desatascar las emociones que muchas veces se quedan atascadas y producen bloqueos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Activar la energía vital a través de técnicas de Pranayama (respiraciones)
- Conocer y practicar Asanas (posturas)
- Aumentar la flexibilidad y coordinación física y mental, el equilibrio (trabajando el físico y el mental)
- Estimular la concentración y reducir niveles de tensión.
- Introducirles en una nutrición más sana
- Conocer el cuerpo
- Conectar y relacionarse positivamente con los procesos de la naturaleza.
- Practicar autodisciplina.
- Practicar la relajación.

CLASES Y METODOLOGIA

- Sesiones de 45 a 1 hora (tonificación o calentamiento asanas o posturas relajación o meditación).
- Uniformidad en grupos de niños y niñas entre 3 a 6 años y otros grupos de 7 a 10 (importante ya que tienen motricidad diferente al igual que la forma de aplicar el yoga será más lúdica en el primer grupo).
- Técnicas participativas del alumno utilizando metodología de juegos y cuentos yogicos.
- Utilización de música terapéutica y canticos para relajar la mente.
- Uso de mándalas (traducción: circulo perfecto) para fomentar atención, desarrollo, psicomotricidad fina, creatividad, imaginación, desarrollar su paciencia....
- Aplicación de yoga de la risa para fomentar el sistema inmunológico, la capacidad pulmonar, reduce el estrés creando endorfinas en el cuerpo y mucho más.....

FORMADORA



Nombre: Nieves

Apellidos: Carmona Perez

Formación :

Hatha Yoga adultos y niños

Yoga de la Risa y metodologia de la meditacion

Quiromasajista , terapeuta floral,esteticista

Acupuntura

Maestra de Reiki metodo Usui

Tecnica en iridologia

Titulada en Nutricionista halopatica

Trabajos:

Monitora de yoga adultos gimnasio siglo XXI
varios colegios de la zona

Yoga niños y Yoga en familia centro Arco iris de luz
Yoga para niños en colegio San Juan Bautista para
el grupo Randori.

Actualmente directora en centro Estetic Zen
desarrollando desde hace 3 años la gestion de
profesora de yoga adultos , niños terapias florales,
terapias manuales masajes tecnicas de meditacion.

En definitiva, mi plan de acción, va dirigido a crear
una sociedad, en la cual, el estrés se pueda controlar
y no sea el, el que nos controle.

Formar a niños y niñas con buenos hábitos, creando
una disciplina natural sin imposiciones, intentar que
controlen su mente y poder controlar sus emociones
las causantes de muchas enfermedades.

Fluir y dejarse llevar por la vida para disfrutar de ella
sin prisas ni imposiciones .

Con todo esto conseguiremos, crear a niños y niñas
sanos (cuerpo y mente todo junto) nos da una Unión
es decir YOGA.

MODO DE ACTUACION DE COVID.

Al entrar a clase el alumnado tendrá de llevar puesta una mascarilla que cumpla la normativa existente y en condiciones que cumplan los requisitos necesarios para protegernos a todos de covid.

Usaremos gel y un aparato de purificación de aire con filtro HEPA resistente al cole.

Ventilación del aula y guardaremos distancias

Se les pondrá gel antes de entrar en clase y cada

alumn@ tendrá su esterilla.

Reciban un cordial abrazo y feliz vida.

NAMASTE