



iogainens

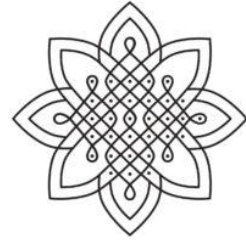
CURS IOGA NENS/ES

Una forma divertida de desenvolupar els sentits en els més petits, la capacitat d'atenció i concentració, la consciència del cos i la seva flexibilitat, i aspectes tant importants com el relaxament i la respiració.

Els nens aprenen, es desenvolupen, al mateix temps que estimulen els sentits, i participen en una activitat que els permet de treballar la seva capacitat creativa i la imaginació.



Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Mòbil: 630 676 223
Twitter: @iogainens



iogainens

OBJECTIUS GENERALS

- Treballar la creativitat i la imaginació.
- Treballar la lateralitat, la coordinació i el ritme.
- Millorar el sentit de l'orientació.
- Treballar la concentració i l'atenció.
- Prendre consciència del propi cos. Mantenir els ossos forts, músculs flexibles i tonificats, i adquirir una bona postura corporal.
- Aprendre a expressar allò que sentim i desitgem.
- Augmentar l'autoestima i confiança en un mateix.
- Treballar l'expressió corporal.
- Aprendre a relaxar-se.
- Exercitar la memòria.

CONTINGUTS

En tota sessió de loga introduïm les **assanes** (postures), de forma creativa amb una temàtica exposada al principi de la sessió i amb un fil conductor que lligui una postura amb l'altra.

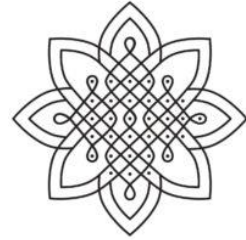
Moltes assanes tenen nom d'elements de la naturalesa, la qual cosa fa que s'aprengui la postura desenvolupant la imaginació. A través de relats de contes, històries o poesia es treballarà cada postura.

A cada seqüència es treballen diferents aspectes com per exemple la gestió de les emocions, l'atenció, concentració. Per exemple el dia que es treballi el sentit de l'orientació i l'equilibri, es realitzaran postures d'equilibri com l'arbre, el ballarí o la mitja lluna.

Un altra apartat molt important és la **respiració**. La respiració és un element clau per a la realització de les postures. S'aprèn les diferents parts del cos que intervenen en la respiració, com per exemple el diafragma, el múscul més important en aquest procés, quina és la seva funció i com hi intervé. A través de jocs es fan exercicis respiratoris, i es prèn consciència de la importància que té respirar bé en el dia a dia.

Després d'uns exercicis dinàmics cal també un moment de **relaxació** on s'experimenta uns minuts de calma i relax. S'aprèn a relaxar cada part del cos i també a relaxar la ment i les emocions. A través de visualitzacions i narració de contes s'experimenta la sensació de tranquil·litat i harmonia en el cos.

Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Mòbil: 630 676 223
Twitter:@iogainens



iogainens

TEMPORALITZACIÓ

Cada sessió constarà de:

- 25 minuts de pràctica de postures per estirar el cos i desbloquejar-lo.
- 5 minuts de pràctica de respiració amb l'objectiu d'aprendre a respirar correctament.
- 5-10 minuts de relaxació. Després del joc i l'esforç físic és important una estona de calma i tranquil·litat.
- 5-10 minuts de posada en comú per expressar l'experiència i compartir amb els demés.

QUÈ CAL PORTAR

Roba còmode, la sessió es fa descalç, cal portar mitjons i també jersei per a la relaxació.

Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Mòbil: 630 676 223
Twitter: @iogainens