



ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

YOGA PARA NIÑOS

Con el Programa de Yoga para niños, juegan a yoga para estar más equilibrados física, mental, emocional y espiritualmente.

Ofrecemos al niño la oportunidad de mejorar su coordinación, equilibrio, flexibilidad, trabajo en grupo, sentido del humor, autoestima, concentración y gestión de la energía en el marco de un positivo y elevado espacio.

QUEREMOS INVITAR A LOS PEQUES A RELAJARSE, A DIVERTIRSE, A MEDITAR Y A SALIR DE CLASE CON UNA GRAN SONRISA!!!



HORARIO

LUNES MIÉRCOLES 17.00 A 18.00 H de 8 a 12 años

MIÉRCOLES 17.00 A 18.00 H de 3 a 6 años

¿POR QUÉ HACER YOGA CON NIÑOS?

¿Te parece difícil que tu hijo o hija consiga mantenerse quieto, callado y concentrado en una de las posiciones de yoga?

Seguro que a muchos padres les parecerá casi imposible, pero la verdad es que la práctica del yoga os demostrará que todo es posible. Todo dependerá de la motivación, de la paciencia, la persistencia y del trabajo conjunto entre el profesor de yoga del niño y los padres en casa.

¿CUÁNDO MI HIJO PUEDE PRACTICAR YOGA?

Las experiencias del yoga con niños dicen que la mejor edad para que el niño empiece con los ejercicios de yoga es a partir de los 3 años. A esta edad, los niños ya pueden entender perfectamente lo que se puede esperar y lo que se requiere de ellos.

El yoga está indicado para todos los niños y niñas. **En yoga jamás se discrimina a nadie.** Su objetivo esencial es la búsqueda del equilibrio y de la armonía, así como el control de la disciplina. Es una buena base para una futura vida adulta alegre y saludable.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA CON NIÑOS

El yoga es una práctica positiva en la etapa de crecimiento de los niños. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse, para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas, y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual.

El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico, ofreciéndole al niño:

- 1- Desarrollo y destreza de los músculos motores
- 2- Flexibilidad en las articulaciones
- 3- Mejoría de los hábitos posturales de la columna vertebral
- 4- Masaje de los órganos internos
- 5- Mejoría en los hábitos de la respiración
- 6- Estimulación de la circulación sanguínea
- 7- Mejoría de la autoestima
- 8- Baja en el nivel de estrés infantil
- 9- Perfeccionamiento de los sentidos
- 10- Agilidad y entereza
- 11- Calma y relajación
- 12- Estiramiento
- 13- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación
- 14- Armonización de la personalidad y el carácter
- 15- Oportuna canalización de la energía física
- 16- Mejor comprensión e interacción con los demás