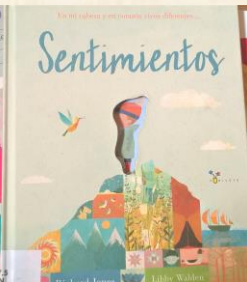




**YOGA PARA NIÑOS** es una forma divertida de desarrollar importantes habilidades en un entorno positivo y no competitivo.



Una atmósfera favorable para el **AUTOCONOCIMIENTO** que anima a los niños a relajarse y divertirse mientras que desarrollan no sólo **fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio**, sino también **conciencia corporal, mejor atención, enfoque y autoconfianza**.



# Hábitos saludables para aprender en La Escuela



## **YOGA es SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPITIRUAL.**

La Salud es un conjunto de hábitos que respetan nuestro Ser.

Yoga enseña técnicas que si adoptamos como hábito, transforman nuestra vida hacia un camino más feliz:

## **MEDITACIÓN y MINDFULNESS**

Silencio e Introspección. Calma Mental. Atención Plena.

## **RELAJACIÓN**

Calma y reposo. Control de estrés y ansiedad.

## **AUTOCONOCIMIENTO Y CONCIENCIA**

Auto concepto. Autoestima. Auto observación.

## **RESPIRACIÓN**

Canalización de Energía. Autorregulación Emocional. Vitalidad.

## **CONCENTRACIÓN.**

Toma de Conciencia del momento presente.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Reconocer, gestionar y auto regular las emociones. Habilidades sociales.

# YOGA PARA NIÑOS HERRAMIENTAS PARA TODA LA VIDA