



YOGA PARA NIÑOS: APRENDIZAJE Y DESARROLLO INTEGRAL A TRAVÉS DEL YOGA, LA MEDITACIÓN Y EL JUEGO. NIÑAS Y NIÑOS ENTRE LOS 5 Y LOS 11 AÑOS



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. BIENVENIDA A UNA AVENTURA MÁGICA

- Pautas de autocuidado para la práctica de yoga.
- Aprender a saludarnos con el corazón.
- Respiración consciente a través del juego.

Módulo 3. UNA AVENTURA ROBÓTICA

- Valores de la cultura japonesa.
- El respeto por las diferencias.
- Arte terapia jardín zen.

Módulo 5. SALVANDO AL PLANETA

- Yoga de la risa.
- Cuidado del planeta, Importancia de reciclar.

Módulo 7. LA CUERDA FLOJA

- Meditación en la respiración.
- Autoconfianza y seguridad.
- Desarrollo de habilidades sociales.

Módulo 2. YOGA EN EL BOSQUE ENCANTADO

- Valores para vivir en armonía que enseña la cultura judía.
- Aprendiendo a meditar con el alimento.

Módulo 4. EL MONSTRUO DE LAS EMOCIONES

- Reconocimiento emocional.
- Fortalecimiento.

Módulo 6. MUÑECOS DE TRAPO

- Confianza y seguridad.
- Importancia del juego para el desarrollo físico y mental.

Módulo 8. CIUDAD INTELIGENTE

- Desarrollo de la atención y creatividad.
- Valorar y respetar a los demás.