

# PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE YOGA para niños y adultos

Preparada por Amaya Palomero Delgado, profesora de yoga para niños (Childplay Yoga) e instructora de Kundalini Yoga.

Teléfono: 616 06 34 51

Email: [amaya@conectayoga.es](mailto:amaya@conectayoga.es)

## Presentación de la actividad

Yoga quiere decir “unión”, unión del cuerpo, de la mente y del espíritu. En las clases de Kundalini Yoga, esta unión se consigue a través del trabajo físico del cuerpo, a través de la relajación y a través de la meditación.

Se trabaja mediante asanas (posturas), pranayamas (patrones de respiración), mudras (gestos) y mantras (sonidos).

En general, mediante la práctica del Yoga, se consigue:

- Mejorar la propiocepción del cuerpo
- Mejora de la tonificación de la musculatura
- Aumento de la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio
- Disminución de los niveles de estrés
- Mejora de la intuición, que ayuda a la toma de decisiones
- Mejora de la comunicación
- Estimulación de la creatividad
- Aumento de la energía y la sensación de bienestar
- Ayuda para canalizar de forma sana las emociones
- Estimulación de la concentración y la memoria
- Mejora de la salud en general

En los grupos de niños se trabajará mediante juegos, canciones y cuentos. El Yoga les ayuda a concentrarse mejor, promueve la armonía y elimina el estrés. Les ayuda a crear hábitos saludables, mejora la autoestima, estimula el autocontrol y fomenta el autoconocimiento. Además, en el Yoga para niños se fomenta el compañerismo y la amistad.

### Horarios y precios de la actividad de Yoga para niños:

Día / horario	Etapa	Nº mínimo	Nº máximo	Precio por niño y mes
Lunes 16:30 – 17:30	Infantil	6	10	25 €
Martes 16:30 – 17:30	1 y 2º primaria	6	10	25 €
Miércoles 16:30 – 17:30	3º y 4º primaria	6	10	25 €
Jueves 16:30 – 17:30	5º y 6º primaria	6	10	25 €

### Horarios y precios de la actividad de Yoga para adultos:

Propongo también la posibilidad de dar clases al personal del centro, antes de comenzar la jornada laboral.

He comprobado por mi experiencia, que comenzar el día dedicándote un tiempo a ti, a conectar contigo, contribuye de forma muy positiva al resto de tu día.

**Duración de las clases:** 75 minutos

**Horario:** se puede adaptar al comienzo de la jornada laboral, a partir de las 7:00 de la mañana.

**Precio:** por persona y mes para adultos es de 40 € al mes.

**El número mínimo:** 4 personas.