

## IOGA PER A NENS I NENES

### Happy ioga Girona

Exercicis indicats per a nens i nenes que, practicant el ioga com si fos un joc, els ajuden a:

- Relaxar-se i ampliar la seva capacitat de concentració
- Mantenir la seva flexibilitat natural
- Augmentar la coordinació i resistència
- Prendre consciència del cos i aprendre a expressar-se
- Augmentar la seva atenció
- Millorar els hàbits posturals i respiratoris
- Millorar l'autoestima i la creativitat



GRUP	Educador/a	Contingut
<b>Cicle Inicial (2n)</b>		Es treballen exercicis respiratoris, estiraments, relaxació i atenció plena, mitjançant jocs i divertides dinàmiques.
<b>Cicle Mitjà (3r i 4rt)</b>		
<b>Cicle Superior (5è i 6è)</b>		