



Presenta:

YOGA EN EL COLE



¿Qué es el Yoga?

El Yoga es una práctica ancestral en la que unimos el cuerpo la mente y las emociones a través de posturas y secuencias de movimiento conectados con la respiración.

Es un método para aprender a mantenernos tranquilos y serenos, para no estresarnos, saber estar, saber relacionarnos con los demás y con nosotros mismos, a la vez que practicamos ejercicio (que no deporte) y por lo tanto a llevar un estilo de vida más saludable.



¿Porqué Yoga? Beneficios del yoga para niños

Al realizar yoga, los niños van adquiriendo conciencia corporal, reconociendo cada una de las piezas que forman parte de un todo . Poco a poco van integrando buenas posturas para prevenir incluso la aparición de futuros problemas musculares

- Mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación

Todos los niños son, por definición, flexibles. Pero esta característica se va perdiendo con el tiempo, a no ser que sea entrenada de forma habitual.

Practicar yoga frecuentemente hará que los niños mantengan esa flexibilidad y también mejoren la coordinación entre todas las partes de su cuerpo.

- Armonía corporal

En el yoga no hay competición, no hay presión, ni se gana ni se pierde. La mayoría de deportes que practican los niños suelen ser de tipo competitivo. Practicar yoga infantil en grupo crea un espacio en el que los compañeros pueden trabajar de manera conjunta y con respeto hacia el resto de niños, creando lazos que se mantendrán en el futuro.

- Canalización de la energía

Pensar que porque un niño sea inquieto este no podrá practicar yoga, es un error. Lo cierto es que el yoga para niños ayuda a canalizar toda la energía. Así se focalizará en aquello que le resulta útil.

- Rutinas deportivas saludables

El yoga es un ejercicio muy bueno, ya que también se trabaja a nivel muscular. Pero, además, se crea un hábito desde pequeños hace que los niños practiquen deporte habitualmente.

Seguirán casi sin darse cuenta un estilo de vida mucho más activo y saludable. Asimismo, evitaremos posibles factores de riesgo cardiovascular como el sobrepeso y la obesidad.

- Trabajo de la autoestima

Psicoterapeutas infantiles han comenzado a recomendar el yoga para niños que tienen problemas de tipo relacional. Pero, ¿por qué?

El yoga es un ejercicio capaz de fomentar la confianza en uno mismo y en las propias capacidades. De esta forma, los pequeños mejoran su nivel de autoestima y pierden esa timidez que interfiere en sus relaciones interpersonales.

- Trabajo del autocontrol

El yoga es capaz de trabajar tanto el conocimiento del propio cuerpo a nivel físico como también mental. Por eso, los ejercicios que se realizan durante la práctica de yoga ayudan a controlar los diferentes estados mentales. Especialmente, es efectivo para combatir la ansiedad que se manifiesta como un aumento de la agitación motora.

¿Cómo?

Las clases de yoga para niños y niñas distan mucho de las que reciben los adultos. Son mucho más dinámicas y se utilizan canciones, bailes, cuentos y dibujos para que se introduzcan en el mundo del yoga a través del juego.

La metodología será sobretodo lúdica con el fin de potenciar la motivación, la concentración, el esfuerzo y otros valores positivos comunes a todos los juegos. Además será cooperativa, de interacción,

activa y participativa en la que los alumnos se sientan parte de un grupo, que su voz es escuchada e importante.

En ciertos momentos también utilizaré la metodología pasiva, a la hora sobre todo de aprender las asanas o posturas, lo que les permite mejorar su capacidad de escucha y atención.

Una clase normal de yoga tiene una duración de 50- 60 minutos. Este será el momento de "desconexión" para conectarnos con nosotros mismos, con nuestro interior, aquietando y refrescando nuestra mente, necesario para evitar el estrés en el aula, la desmotivación, la distracción y potenciando de nuevo el rendimiento escolar.



Objetivos

- 1- Desarrollar la psicomotricidad.
- 2- Mejorar las destrezas motoras.
- 3- Mejorar los hábitos posturales de la columna vertebral, muy importante desde edades tempranas.
- 4- Ayudar a sentirnos más saludables por dentro y por fuera.
- 5- Mejorar la autoestima.
- 6- Bajar el nivel de estrés infantil.
- 7- Perfeccionar la consciencia de los sentidos.

- 8- Educar para la vida: desbloqueo, pensamiento positivo y armonía.
- 9- Aprender a relajarnos y calmarnos, tomando una actitud más positiva ante dificultades que nos enfrentaremos a lo largo de nuestra vida.
- 10- Desarrollar y potenciar la atención en clase, aumentando el rendimiento escolar
- 11- Adquirir el dominio de la respiración y la combinación de acción y relajación.
- 12- Mejorar la concentración, la memoria y la imaginación.
- 13- Aprender a canalizar la energía física.
- 14- Aprender a manejar el “silencio” y la calma disfrutando de tal estado.
- 15- Mejorar la interacción con los demás, desarrollando un alto nivel de empatía.

¿Qué recursos se necesitan?

Un espacio amplio donde los niños puedan moverse con libertad y sin riesgo de poder golpearse con objetos, por lo que un gimnasio sería perfecto.

Por lo demás será la profesora quien se encargue de traer el material necesario para cada clase.

Es voluntario que los niños traigan una esterilla y una mantita para la relajación.

Grupos de edad

Esta actividad está dirigida a niños a partir de los 3 años y se organizarán diferentes grupos en base a la edad.

- Infantil.
- 1º, 2º y 3º primaria.
- 4º, 5º y 6º primaria.
- Yoga para adolescentes: a partir de 12 años.

¿Quién es la profesora?

¡Hola! Soy Marga y ayudo a los más pequeños a impulsar su desarrollo y aprender de manera divertida y a través del juego y el



yoga

La gimnasia rítmica ha formado parte de mi vida desde que tenía 6 años. Después de 11 en el equipo de competición y recién empezada mi etapa como entrenadora decidí estudiar magisterio de primaria y educación física, por lo que he podido disfrutar y comprobar los beneficios de la actividad física y una vida sana desde que

tengo uso de razón.

Tras mi experiencia de 5 años en Inglaterra trabajando de profesora en colegios y como entrenadora de gimnasia y estimulación sensorial para bebés, decidí crear Upsy Daisy: un nuevo concepto de clases a través de movimiento, música, cuentos e idiomas desde una edad muy temprana.

Dicen de mí que soy una persona positiva, activa y que contagia ilusión y eso es precisamente lo que quiero hacer con mis clases, contagiar con la ilusión de un niño, con la emoción de un comienzo y con la frescura y originalidad de Upsy Daisy.

Porque los niños no juegan por aprender, pero aprenden porque juegan.

Contacto



623193545



upsydaisyalbacete@gmail.com



c/ Almansa s/n (Esquina Fco Gaspar Huelves)