

# YOGA PARA NIÑ@S

## maristas



Con la actividad de yoga los niños desarrollan una **autoestima saludable** y un **cuerpo fuerte y flexible**. Aprenden a comunicarse con los demás desde el respeto y con asertividad.

La actividad de Yoga niños está enfocada a *alumnos de infantil* y con esta práctica les ofrecemos las herramientas que necesitan y les guiamos en su proceso, para que cada niño **se sienta en armonía con su cuerpo, mente y emociones**. Todo ello de manera divertida, mediante el juego, las asanas (posturas) y ejercicios de relajación .

**Desarrollar una autoestima saludable y un cuerpo flexible y fuerte. Sentir armonía con cuerpo mente y emociones.**

Para inscribirte a la actividad:

Lugar: **Pabellón infantil**

Comienzo de la actividad: **1 de octubre**

Importe clase:

2º y 3º de infantil:  
5 recibos de 32€.

1 día por semana ..... 32€

Fecha recibos:

20 de octubre  
10 de febrero  
10 de mayo

10 de diciembre  
10 de abril

Indumentaria: **ropa cómoda**



**2º y 3º de infantil MIÉRCOLES de 13:55 a 14:55**



Profesora: **Ana Frago**

Profesora titulada de yoga por la escuela integrativa Darshana con dos años de formación.

Titulada en yoga terapéutico y ayurveda por la escuela española de yoga terapéutico. Entrenadora

Segundo nivel federación Aragonesa de Gimnasia

Titulada en Pilates por la federación española de fitness con pilates suelo y pilates implementos.