



## YOGA Y MINDFULNESS: BIENESTAR EMOCIONAL

Las clases tienen como finalidad el Bienestar Emocional, el Desarrollo de la Creatividad y la Salud de los Niños, ofreciéndoles herramientas útiles y necesarias para su presente y su futuro, para vivir de una forma más plena en el ámbito físico y mental.

Se trabaja con diferentes técnicas de respiración, Mindfulness, y herramientas para la expresión emocional y creativa a través de la música, la pintura, la danza...

Desarrolla la Psicomotricidad, expresión corporal y del lenguaje, la creatividad, fomenta el desarrollo físico, cognitivo, de la Inteligencia Emocional y la concentración, entre otros.

### **BENEFICIOS**

#### **Físicos**

- **Flexibilidad:** Alargar los músculos, aumentando la movilidad de las articulaciones.
- **Mejora de la postura:** Desarrollar la comprensión de la mecánica corporal, patrones saludables de movimiento, y una correcta alineación de la postura.
- **Capacidad para relajarse:** Desarrollar la habilidad de la no-acción y la de relajarse física y mental, de forma voluntaria y consciente.
- **Respiración consciente:** Mostrar la respiración como una herramienta para relajarse y concentrarse muy útil para incidir en el estado de ánimo.
- **Estabilidad y equilibrio:** Ofrecer experiencias físicas que permiten al cuerpo continuamente restablecer el equilibrio, desarrollando la coordinación y evitando lesiones.
- **Equilibra la energía:** Revitalizar la baja energía y disminuir la hiperactividad.

## Psicológicos

- **Aumento de la Autoestima:** Queremos niños que se quieran y confíen en sí mismos y en su potencial.
- **Manejo del estrés:** Permitir experimentar una sensación de espacio alrededor de las preocupaciones y proporcionar técnicas para redirigir los pensamientos y calmar el sistema nervioso.
- **Toma de decisiones:** Proporcionar la ecuanimidad necesaria para tomar decisiones correctas y respetuosas consigo mismo y con los demás.
- **Concentración:** Desarrollar la habilidad para focalizar y dirigir el pensamiento de forma voluntaria y consciente hacia un objeto.
- **Aceptación:** Cultivar la gratitud por el cuerpo. Mejora la percepción de la autoimagen, libre de los medios de comunicación y otras influencias culturales, ayudando a desarrollar la autoestima.
- **Curiosidad:** Proporcionar una forma saludable de experimentar, tomar riesgos y explorar el cuerpo.

## Relacionales con uno mismo y con los demás

- **Empatía:** Permite alcanzar cualidades superiores como la bondad, la empatía y la no violencia.
- **Conexión:** Cultiva la interrelación natural entre ellos mismos, los demás y el entorno.
- **Presencia:** Aumenta su pensamiento consciente, disfrutando de cada cosa que hacen en el momento presente.
- **Regulación e Inteligencia Emocional:** Esto es , competencia para identificar las propias emociones, para identificar las de los demás, perseverar para alcanzar metas, tolerancia a la frustración, subsanar las propias emociones, ayudar a los otros a controlar las suyas y capacidad de generar emociones positivas en ti y en los demás.

## **PROTOCOLO COVID:**

Las clases se realizarán con la mascarilla puesta, con distancia entre participantes y con una correcta ventilación de las aulas.

El material utilizado se desinfectará al finalizar cada sesión.