

LA PRÁCTICA DEL YOGA

¿QUÉ ES EL YOGA?

Es una disciplina que viene de la India originada hace más de 5.000 años, que engloba toda una filosofía de vida cuyo fin último es alcanzar el estado de paz. Existen numerosos tipos de yoga, así como técnicas y posturas que nos ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios.



¿Y EL YOGA INFANTIL?

Es una disciplina adaptada y abordada desde el juego que permite que los niños conozcan su cuerpo y lo conecten con su mente. El manejo de la respiración y las diferentes posturas permiten que los niños desarrollen habilidades de concentración, atención, memoria y relajación.

BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS

- Aprender a respirar.
- Fortalecer los músculos.
- Obtener mayor flexibilidad y equilibrio.
- Mejorar notablemente la concentración.
- Adquirir conciencia de su propio cuerpo, aprendiendo a reconocer cada una de sus partes.
- Estimular su creatividad e imaginación.
- Aprender hábitos de postura correctos.
- Estimulación de la circulación sanguínea.



PEQUEÑOS CONSEJOS...

Mantén una adecuada
hidratación durante la sesión

Usa ropa cómoda, ligera y
transpirable

Evita comer justo antes

Nunca debes forzar. Escucha a
tu cuerpo

Crea un espacio dedicado a la
práctica del yoga

ALGUNAS POSTURAS DE YOGA

ÁRBOL I



ÁRBOL II



MONTAÑA



MARIPOSA



SALUDO AL SOL



PERRO



DORMIDO



STILA



BARCO



CIGÜEÑA



MONO



REMANDO



“Mucha gente toma la práctica del yoga como algo ligero, lo cual no es cierto. Algunas sesiones de yoga pueden hacerte sudar mucho, e incluso suponer un sobreesfuerzo”

¿COMENZAMOS?

shorturl.at/cfrVX (ADULTOS)

shorturl.at/tAB27 (NIÑOS)