



## FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Actividad</b>	<b>YOGA</b>
<b>Etapas</b>	<b>INFANTIL</b>
<b>Días / Horario</b>	<b>VIERNES 16,00 - 17,00</b>
<b>Precio</b>	<b>20 € SOCIOS / 24€ NO SOCIOS</b>
<b>Descripción</b>	<p>OBJETIVOS GENERALES</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tomar contacto con la disciplina del yoga a través del juego.</li><li>2. Mantener la flexibilidad innata y mejorar la postura.</li><li>3. Aprender a respirar de forma correcta y profunda.</li><li>4. Mejorar los procesos de atención y aprender a concentrarse en el propio cuerpo.</li><li>5. Obtener un estado de ánimo más sereno y equilibrado.</li><li>6. Trasladar el arte, la armonía y la creatividad del yoga a nuestro entorno.</li></ol> <p>ACTIVIDADES</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asambleas sobre emociones, conflictos y reflexiones adaptadas a su edad.</li><li>2. Historias para guiar y dar sentido a las posturas (Asanas); juegos, bailes, actividades de expresión corporal.</li><li>3. Diferentes técnicas de respiración a través de elementos de apoyo, juegos y sonidos.</li><li>4. Juegos y dinámicas para sentir el cuerpo relajado/activo. Tomar conciencia de estos aspectos al realizar las asanas. Juegos para sentir la energía.</li><li>5. Cuentos y tradiciones para trabajar las diferentes emociones y actividades relacionadas con ellos. Aprovechar los valores que se transmiten para incorporarlos a las dinámicas de la clase.</li><li>6. Mandalas. Colorear y creación de mandalas propios.</li><li>7. Introducir los masajes: tren del masaje, de pies, manos, cara; automasajes y en pareja.</li><li>8. Asanas.</li></ol>
<b>Inscripción</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Descargar ficha de inscripción en <a href="http://www.we4kids.es">www.we4kids.es</a></li><li>2. Enviar inscripción cumplimentada y firmada a: <a href="mailto:extraescolaresmenendezpelayo@we4kids.es">extraescolaresmenendezpelayo@we4kids.es</a></li></ol> <p>También puedes hacer la inscripción online en el siguiente enlace:</p> <p><a href="https://www.we4kids.es/servicios-we4kids/we4enjoy/inscripci%C3%B3n-online-extraescolares/">https://www.we4kids.es/servicios-we4kids/we4enjoy/inscripci%C3%B3n-online-extraescolares/</a></p>
<b>Teléfono de Contacto</b>	Si tienes cualquier duda aquí puedes encontrarnos <b>6 1 6 9 4 5 0 3 1</b>