

CERTIFICACIÓN DE YOGA PARA NIÑOS CASTELLÓN



Sábado, 11 de diciembre de 2021 de 09:30 a 18:30

En esta Certificación de Yoga para niños/as obtendrás destrezas, técnicas y dinámicas que ayudarán al niño a estimular y desarrollar la conciencia, la coordinación, la flexibilidad y la relajación, aportándole herramientas que podrán integrar en su vida cotidiana.

Podrán aprender a gestionar las emociones de una forma saludable que les aportará calma, confianza y seguridad en sí mismos/as. Para ello, realizamos un proceso interno para encontrarnos con nuestro/a niño/a interior y explorar y aventurarnos con él en el viaje del Yoga adaptado a las necesidades y características propias de cada edad.

Objetivos

- Aprender a preparar la sala de Yoga apropiadamente para una sesión de Yoga con niños.
- Tener claro lo que significa ser Instructor de Yoga para niños/as.
- Experimentar el Yoga en el terreno natural del niño, el juego y vivirlo desde la creatividad.
- Adaptar las Técnicas de Respiración (Pranayama) y Meditación de manera adecuada.
- Hacer del Yoga algo divertido y adaptarlo para los más pequeños.
- Crear secuencias y posturas de Yoga apropiadas para cada edad.
- Aprender dinámicas, juegos y diferentes herramientas de trabajo y saber en qué momento colocarlas o utilizarlas en la sesión de Yoga.

Beneficios

- Beneficios del Yoga para niños/as.
- Qué significa ser Instructor de Yoga para niños/as.
- Adecuación del entorno donde vamos a practicar Yoga y reglas que hay que establecer.
- Aprendizaje y práctica de dinámicas de Calentamiento, Pranayama, Asanas, Concentración, Relajación y Meditación.
- Otras técnicas aplicables a la sesión de Yoga como juegos, canciones, Mantras, ejercicios para los sentidos, los Chakras, cuentos y más.

Docente

M^a Jesús Estevez Couto

- Formadora titular de Especialistas en Hipopresión Abdominal y Suelo Pélvico
- Formadora titular de la Certificación YOGA para niños
- Miembro honorífico de ANEP
- Instructora de Yoga
- Masaje Terapéutico y Deportivo
- Kinesiotape
- Masaje de Shiatsu
- Reflexología podal
- Instructora de Pilates Mat y Máquinas
- Especialista en Pilates con niños
- Especialista en Pilates Pre y Post parto

Precio: 90 €

Info y reservas: 644 15 14 36

Patrocina

bonPILATES®

