

CERTIFICACIÓN DE YOGA PARA NIÑOS

VALÈNCIA



Sábado, 18 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

Belén Barquero

- **Formadora titular de la Certificación YOGA para niños**
- **Integrante del equipo docente del curso de Instrucción de Yoga**
- Formadora de Yoga y Sup Yoga
- Instructora de Yoga Aéreo
- Instructora de Yoga para niños
- Instructora de Yoga para embarazo y Postparto
- Creadora del programa Fit & Flow (Combina Yoga Vinyasa con HIIT y Calistenia)
- Licenciada en Administración y Dirección de Empresas
- Master en Coaching y PNL
- Técnica en Nutrición y Dietética
- Entrenadora Personal, Funcional y de CROSSTRAINING



Precio: 90 €

Info y reservas: 644 15 14 36

Patrocina

bonPILATES®

