



Aulas de Yoga para Crianças

Instituto Espanhol Giner de los Rios de Lisboa

O que é?

O Yoga é reconhecido como uma prática milenar ao alcance de todos, independentemente da idade. Ao introduzir à criança a prática do Yoga estamos a potenciar todas as suas capacidades físicas, cognitivas, afetivas e emocionais

Benefícios

- Promove o relaxamento e concentração
- Promove a criatividade
- Promove a auto-estima
- Promove posturas correctas (da coluna e membros)
- Promove a coordenação físico-motora
- Corrige maus padrões respiratórios
- Equilibra o sistema nervoso
- Fortalece o sistema imunitário
- Ajuda a eliminar as toxinas, através da respiração
- Promove a disciplina

Como são as aulas?

As Aulas de Yoga para crianças têm a duração de 45 minutos e é através de histórias, música, jogos e relaxamento que a criança descobre o mundo do Yoga.

Considerações

As aulas são preparadas para crianças entre os 4 e 8 anos de idade.

As crianças devem vestir roupas confortáveis que permitam a liberdade de movimentos do corpo.

Qualquer problema de saúde deve ser reportado à professora/educadora atempadamente.



Disponibilidade: terças-feiras
Horário: 13:30 às 14:20



Joana Álvaro



+351969135733



joana_alvaro@hotmail.com