



## YOGA NIÑOS de 4 a 10 años

Lunes de 17.30 a 18.30 con Naima (Pilar Blasco)

Se impartirá en 6 talleres "6 elementos" de seis clases en cada uno de ellos. PRECIO por curso = **30 €**

FECHAS:

1º) 19 SEPT-24 OCT TIERRA

2º) 31 OCT-5 DEC METAL

3º) 9 ENE-13 FEBR AIRE

4º) 20 FEB-26 MARZ FUEGO

5º) 2 DE ABR-14 MAY ETER

6) 21 MAY-25 JUN AGUA

**Presentación gratuita: lunes 12 de septiembre**

EL YOGA produce un gran beneficio para el desarrollo de los menores ya que aprenden a estirarse, respirar, relajarse y concentrarse. Estudios científicos en una famosa Universidad de California ha demostrado una relación positiva entre la mejora de la conducta y el aprovechamiento escolar con la práctica del yoga en niños.

El propósito del YOGA es la unión entre el cuerpo y la mente la armonía y serenidad a la hora de disfrutar de nuestra existencia en el momento presente. Su mensaje a los niños es: concentración, serenidad, alegría, compasión, pensamientos positivos y consolidar la autoestima personal.

### BENEFICIOS DEL YOGA EN NIÑOS

- Yoga ayuda a mejorar la flexibilidad y la fuerza
- Yoga aumenta la concentración, atención y memoria.
- Yoga disminuye la ansiedad y aumenta la habilidad al relax
- Yoga aumenta la verdad, la compasión el trabajo en equipo y la no competitividad.
- Yoga ayuda a disminuir el estrés y respirar mejor también refuerza el sistema inmunológico de los niños.

Desarrollo de una clase: en una sesión se realiza un saludo inicial, seguida de tres etapas: -Calentamiento y Asanas o Posturas  
-Espacio creativo ( donde colorearan, cantaran, danzaran, contaremos cuentos, teatro, viajes imaginarios, ect..) y una última -Respiración, relajación, acabando con nuestro saludo final.



**Pilar Blasco (Naima)**, Licenciada en Psicología, es profesora de Yoga desde 1992. Desde entonces se ha formado en diferentes artes corporales orientales. Danzarina y terapeuta ha iniciado a miles de personas en las artes milenarias orientales. Después de 20 años de experiencia en la enseñanza corporal y oriental. Ofrece esta oportunidad para que los niños disfruten de la riqueza del Yoga y de la creatividad como fuente de bienestar personal.

**Matrícula gratuita. Plazas limitadas.**

**Información e Inscripciones: ESCUELATANTIEN. C/ Beniopa, 1 bajo 46022 Valencia**

**Info@escuelatantien.com 960 65 12 20**