IDEA DE ACTIVIDAD CON

El aprendiz de yoga

Este taller tiene como objetivo introducir a los niños al yoga de una forma divertida y adaptada, animándoles a explorar el movimiento consciente, la respiración profunda y la relajación, respetando su propio ritmo y capacidades individuales.

Introducción :

Explique el objetivo del taller: aprender a relajarse y estirarse suavemente mediante diversas posturas de yoga. Enfatice la importancia de la respiración profunda y de moverse a su propio ritmo.

Descubrimiento de Posiciones:

Comience presentando las posturas básicas de yoga que Coco enseñará, usando audiodescripciones para guiar a los niños en cada postura. Use ilustraciones o presentaciones como apoyo visual.

Práctica guiada:

Deje que los niños experimenten cada posición a su propio ritmo, alentándolos a realizar respiraciones grandes y profundas.
Estar disponible para ayudar a ajustar sus posturas si es necesario, asegurándose siempre de que las correcciones sean suaves y respetuosas con las limitaciones de cada persona.

IDEA DE ACTIVIDAD CON

El aprendiz de yoga

Este taller tiene como objetivo introducir a los niños al yoga de una forma divertida y adaptada, animándoles a explorar el movimiento consciente, la respiración profunda y la relajación, respetando su propio ritmo y capacidades individuales.

Secuencia personalizada:

Anima a los niños a escuchar a su cuerpo y a crear su propia secuencia de yoga eligiendo sus posturas favoritas o las que les hagan sentir bien. Esto les permite aprender a escucharse a sí mismos y a reconocer lo que su cuerpo necesita.

Relajación final:

Termine el taller con una breve sesión de relajación, guiando a los niños a una posición cómoda (como la postura de la estrella) e invitándolos a cerrar los ojos, concentrarse en su respiración y relajar cada parte de su cuerpo.

Conclusión :

Ofrece un momento para discutir la experiencia, permitiendo que los niños compartan cómo se sintieron durante el taller, sus posiciones favoritas y los efectos del yoga en su cuerpo y mente.