

# IOGA KIDS

L'equilibri, la força, la resistència i la flexibilitat són les capacitats que les criatures poden enfortir amb una rutina de ioga.

A part dels beneficis a la salut física, el ioga té un impacte molt positiu en l'atenció plena i la salut mental.

Beneficis de ioga kids:

- Redueix l'ansietat.
- Millora la concentració i la capacitat d'atenció.
- Entrena i ajuda en les habilitats motrius fines.
- Aporta força i flexibilitat.
- Ajuda a regular emocions.
- Millora autoestima i confiança.

Mitjançant el joc, cançons, sons, moviments i respiracions es treballarà amb les criatures per arribar a connectar més amb el present i assolir els beneficis que la pràctica proporciona.

És una classe adaptada a les necessitats de cada etapa, sentint les necessitats del grup i allò que cadascú i cadascuna necessiten.

Són grups petits on és més fàcil per explorar i conèixer allò que cadascú necessita.

