

YOGA KIDS Y YOGA EN FAMILIA

RELAJATE haciendo ejercicio de forma divertida: jugando, bailando, escuchando, riendo, creando...

Trabajamos el cuerpo y la mente, a través de posturas y ejercicios de respiración, para llegar a un estado de atención (mindfulness) y calma.

Desarrollamos la conciencia corporal, la coordinación y flexibilidad, la autodisciplina y la gestión de emociones.

Actividad impartida por la profesora de Yoga Adultos y Niños *Ana García Leal*, en coordinación con los AMPAS de los colegios San Miguel y Santa Ana.

