



El yoga y movimiento a temprana edad generan múltiples beneficios en niveles intelectuales, afectivos y físicos.



@RUMISOLYOGA

YOGA & MOVIMIENTO

¿QUÉ?



Clases de Yoga y Movimiento a temprana edad con el fin de potencializar los aspectos intelectuales, afectivos y físicos de manera integral, para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

¿CUÁNDO?

**INICIO
DE CLASES:
14 / ENERO
2019**



CLASES ADOLESCENTES DE 11 A 17 AÑOS

LUNES Y MIÉRCOLES

DE 16h00 A 17h00

Instructora: Estefanía Vimos.

CLASES NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS

MARTES Y JUEVES

DE 16h00 A 17h00

Instructora: Synnove Urgilez.

RUMISOL YOGA

(Av. Remigio Tamariz y
Agustín Cueva,
Edificio El Chiflón – 3er Piso)



Aubree Jeanne
- 0992556981
- rumisolyoga@gmail.com



¿DÓNDE?

OBJETIVOS:

- 1.** Crear un espacio educativo alternativo, para el autoconocimiento a través de estímulos intelectuales, afectivos y físicos basados en la práctica de yoga y expresión corporal que le permitan desarrollar una conexión con su personalidad, su historia y su cuerpo.
- 2.** Brindar herramientas para el desarrollo creativo de los niños y adolescentes buscando expandir el conocimiento desde varios referentes ligados con las artes escénicas, el yoga, las artes plásticas, la literatura, el cine y la música.
- 3.** Aportar en el desarrollo motriz, sensorial, kinestésico y de memoria del niño y adolescente, con la ejecución de secuencias de movimiento, hatha vinyasa yoga, ejercicios de coordinación y juegos corporales - espaciales.
- 4.** Comunicar la importancia del cuidado del cuerpo la buena postura, trabajo de elongación - relajación, trabajo desde las posibilidades anatómicas (biomecánica), la correcta nutrición, la expresión emocional y sensorial, desde las posibilidades individuales.
- 5.** Potencializar las habilidades individuales del niño y adolescente, a partir de la reflexión dinámica sobre su proceso y la ejecución de actividades propuestas desde el niño para la clase, encontrando libertad de expresión desde su singularidad.

El yoga y movimiento a temprana edad generan múltiples beneficios a niveles físicos, emocionales e intelectuales. Algunos de estos son:

Autoconocimiento y autoconfianza.

¡ Uso correcto de la respiración !

Afianza la coordinación.

Mejora características físicas como flexibilidad, resistencia y fuerza.

¡ Ayuda a mejorar la concentración !

¡ BENEFICIOS !





¡ BENEFICIOS !

Reduce niveles de estrés promoviendo la calma y relajación.

Fomenta el compañerismo y la amistad.

Desarrolla una relación íntima y de respeto con la naturaleza y el mundo que nos rodea.





¿CÓMO?

Los objetivos propuestos se llevarán a cabo mediante temáticas específicas que se desarrollarán mensualmente en un entorno positivo y no competitivo.

Cada ciclo de práctica busca esencialmente aportar nuevos conocimientos dentro de los niños y adolescentes, los mismos que serán de utilidad dentro de su diario vivir y en relación con el otro y su entorno.



¿QUIÉNES?

SYNNOVE URGILEZ, Licenciada en artes escénicas.

* @synnoveum

ESTEFANÍA VIMOS, Licenciada en artes escénicas, instructora de yoga 200 yrt.

* @fuzzybrise



CONTACTO

Estefanía Vimos - 0987646296 - estefaniabrise@hotmail.es

Synnove Urgilez - 0988777481 - synnoveum92@hotmail.com

Rumisol Yoga

(Remigio Tamariz y Agustín Cueva, Edificio

El Chiflón – 3er Piso)

