

## ACTIVITAT EXTRAESCOLAR DE IOGA

Adreçada a infants de primer en endavant.

### **Descripció:**

L'activitat es basa a apropar el ioga als infants, amb curiositat cap al propi cos i l'espai intern, i amb el joc i la imaginació com aliats, mantenint obert un espai on l'espontani s'integri en cada sessió.

### **Farem:**

- Pranajames suaus (exercicis de respiració).
- Asanes ( postures d'extensió, flexió, equilibri, força, invertides,torsions...).
- Vinyasa ( encadenaments de postures com el Suryanamaskar o Salutació al Sol).
- Mantres i mudres ( cançons del ioga amb moviments de braços i mans).
- Jocs de teatre per treballar la psicomotricitat.
- Relaxació i massatges en parelles.

### **Beneficis i objectius:**

- Ajudar als/les nens/es a créixer sans/es i forts/es.
- Afluixar tensions.
- Apropar-los/les a estats d'interiorització, calma i benestar.
- Desenvolupar la consciència corporal, la capacitat d'escolta i la concentració.
- Fomentar la autoestima i el respecte cap a sí mateixos/es i els companys/es.
- Que les/els alumnes sentin el ioga una eina pròpia, que poden incorporar en el seu dia a dia, per re-conectar, cuidar-se i transformar el seu estat físic, mental i emocional.

### **Presentació:**

Em dic Naira, sóc professora de Hatha Yoga titulada per l'Aliança Europea del ioga, i de Vinyasa per la Federació Internacional, monitora d'activitats de lleure i graduada en Art Dramàtic pel Col·legi de Teatre de Barcelona.

Fa 10 anys que dono classes de ioga per adults i infants en diferents centres i escoles de Barcelona, a dia d'avui segueixo aprenent i gaudint d'aquest intercanvi on el ioga se'm reafirma com un meravellós mitjà que ens facilita a les persones la reconexió amb nosaltres mateixes i el nostre potencial innat. Les meves classes tenen alguns elements inspirats en el llenguatge sensorial desenvolupat per la cia Teatro de los Sentidos amb la qual m'he format i treballat, així com del mètode de ioga infantil Suryakiranam, però principalment, es basa en el Hatha-Vinyasa ioga après de les meves mestres Isabel Cervantes i Amelie Strecker, i en allò que els/les alumnes m'han ensenyat.

**Localització i calendari:**

L'activitat es realitzarà els dimecres al gimnàs d'octubre a juny.

Comunitat de Mitjans de 16h15 a 17h15.

Comunitat de grans de 17'20 a 18'20.

**Organització de les sessions:**

Els infants poden berenar de 16h a 16h15. A les 16h els recollirà la Naira a les aules per acompanyar-los al gimnàs.

Recomanacions: roba còmoda, berenar lleuger o berenar al final de l'activitat.

mail de l'activitat: **[ioga.encants@gmail.com](mailto:ioga.encants@gmail.com)**