

Yoga para niños

Sobre el Yoga



La palabra yoga significa "unión", "integración". Se trata de una disciplina que trabajando desde el cuerpo en el aquí y ahora (presente), busca la integración de los planos físico, mental y espiritual. Las clases de yoga para niños son una maravillosa herramienta para aumentar su confianza, la capacidad de concentrarse, desarrollar más fuerza y flexibilidad y aumentar la conciencia del propio cuerpo. Cuando un niño comienza con las primeras clases de yoga, se van presentando de a poco las diferentes

herramientas y con el paso del tiempo se va profundizando dentro de los mismos ejercicios. El mismo ejercicio cada niño lo va a vivenciar de un modo diferente, proceso que no está determinado por la edad del niño, sino por su capacidad e interés en ese momento. Es importante que el niño se divierta en la clase, que practique con alegría; por esta razón se realiza de manera lúdica.

Metodología

Las clases están integradas por diferentes momentos: respiramos de manera conciente, contamos cuentos, practicamos asanas (posturas), dibujamos o pintamos, visualizamos (situaciones, animales, lugares) y también nos relajamos.

Beneficios

La practica regular del yoga aporta muchos beneficios que se empiezan a sentir desde el inicio mismo del curso, y se profundizan con la practica a lo largo de tiempo:

Beneficios físicos

- Desarrolla una buena postura
- Mejora la flexibilidad y movilidad de cuerpo
- Revitaliza articulaciones y tejidos
- Mejora la coordinación y el equilibrio
- Aprende a respirar de forma correcta y natural

Beneficios mentales y emocionales

- Mejora los niveles de concentración.
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Aprende a relajarse mental y corporalmente
- Se conoce más a sí mismo.
- Mejora la confianza en si mismo.

“Quien logra bienestar y claridad en el cuerpo y en la mente, de algún modo lo refleja en sus palabras, en sus gestos, en sus acciones o con su sencilla y tranquila presencia”. Joaquín G. Weil

- Equilibra sus emociones.
- Activa su creatividad.
- Aporta nueva energía y sensación de bienestar que se prolonga varios días luego de la práctica.

El niño está en una etapa de crecimiento en todos los sentidos: personalidad, sentimientos, emociones, conocimiento de sí mismo, del intelecto, de los vínculos. El Yoga puede aportar mucho en cada uno de estos sentidos.

Sobre Natalia Larrañaga - Facilitadora de Yoga para niños.



Su vocación es ayudar a las personas en el autoconocimiento para que puedan descubrir sus cualidades y desarrollarse como seres felices. Es madre y meditadora. Natalia está culminando este año 2019 su formación de Yoga para niños y es Instructora certificada en Mindfulness para niños, por el método Eline Snel, The International Academy for Mindful Teaching, AMT.

Ha trabajado con niños en talleres de danzas circulares. Es una apasionada de la cocina, participa de retiros y actividades elaborando preparaciones caseras, vegetarianas y con conciencia en cada etapa

También se desempeña en el área de administración en empresas desde el año 2001. Ha participado del retiro de 7 días "Una experiencia espiritual 2018" en "Om Shanti Retreat Centre" Delhi, India.