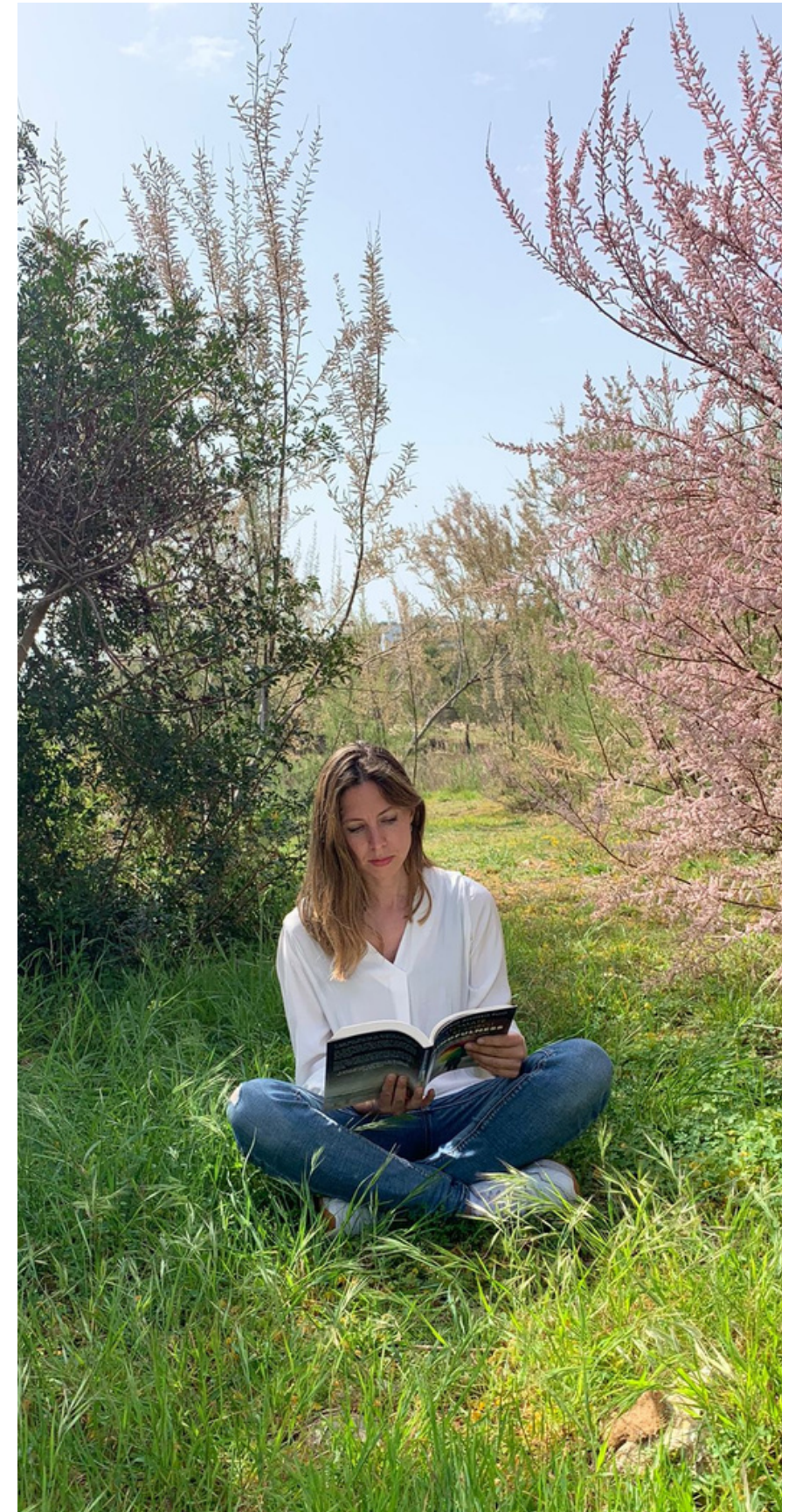


YOGA INFANTIL a Shanta Yoga



Treballam pel desenvolupament integral dels nins i nines a través de la piscomotricitat, asanes, pranayames, meditacions i més.

Som na Xisca Ayala. Som mestra d'educació primària i estic especialitzada en coach infanto-juvenil i familiar, i en yoga i mindfulness infantil. També som estudiant de psicologia. M'encanta el yoga, el món de l'ensenyament i el món del creixement personal.





YOGA INFANTIL

On? A Shanta Yoga.
Ronda Institut, 10.
Manacor.

Quan? Els divendres.
17:30 de 5 a 8 anys.
18:30 de 9 a 13
anys.



BENEFICIS DEL YOGA DURANT LA INFÀNCIA

Augmenta l'atenció i la concentració.

Augmenta l'estat de calma i benestar

Relaxa la ment.

Ajuda en la gestió d'emocions

Redueix l'agressivitat, les pors i els pensaments distorcionats

Redueix l'estrés, ansietat, tensions i bloquetjos.

Augmenta la consciència corporal, de pensament i d'emocions.

Millora l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació.

Aprenen a respirar de forma conscient i correcta.

Augmenta la creativitat

Promou valors de respecte, pau i companyerisme.

INSCRIPCIONS:
620243063 (Antònia),
650514853 (Xisca)



SHANTA

YOGA & HEALTHY SHOP



ales

Centre d'aprenentatge
i creixement personal

“Si a cada nen/a de 8 anys li ensenyéssim a meditar podriem acabar amb la violència en el món en una sola generació”.

Dalai Lama

