



YOGUITOS ES:

“Si queremos crear una paz duradera en el mundo, debemos empezar con los niños”

-Mahatma Gandhi-

Es un proyecto creado con objetivos muy orgánicos y simples, con la finalidad de resaltar la naturaleza del niño a través de una practica milenaria llena de beneficios: el yoga!

En Yoguitos acompañamos a los niños y facilitamos un espacio donde cada uno se reconozca, conozca su cuerpo, lo que lo compone y sus funciones; que conozca y reconozca sus emociones; que escuche y reconozca su respiración; compartimos con ellos el amor por todo lo que nos rodea y de esta manera lo inspiramos a ser consciente de su entorno.

En Yoguitos niños grandes y pequeños, familias, profesores, monitores, comunidades de yoguis y yoguinis aprendemos a dar y recibir energía juntos; tenemos la oportunidad de ser tal cual somos, de expresarnos de diferentes maneras pero sobretodo de divertirnos.

YOGA PARA NIÑOS

Es una práctica que de manera divertida les ayuda a desarrollar su potencial creativo y su capacidad para superar retos. Combinando ejercicios físicos, de respiración, relajación y meditación proporciona salud y bienestar, al mismo tiempo que desarrolla conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente como en el cuerpo.

Usamos el juego como materia prima e incorporamos técnicas que estimulan las capacidades de aprendizaje y motivación; al introducir al niño en la práctica del yoga resaltamos su imaginación y reconocemos sus emociones, además de crearle consciencia en el cuidado de todo lo que le rodea.

