



## Descripción Taller de Yoga

# Proyecto Schweizer Schule

**Nombre del profesor:** Jenny Fuentes, Catalina Silva

**Niveles a los que se ofrece:** Pre kinder y kinder

**Horario:** 13:00 a 15:30 hrs

**Cantidad de participantes:** mínimo 10, máximo 18 estudiantes

**Descripción de la actividad:** En este taller desarrollamos una técnica concreta para ayudar a los niños a transformarse y permanecer como seres saludables, en profundo contacto con su esencia y viviendo en plenitud y realización, además de promover la vida saludable y la importancia de realizar actividad física, jugando y cantando.

Ayudándolos a tomar conciencia de su propio cuerpo y su entorno a través de juegos con música y material didáctico

### Objetivos:

Evitar el estrés temprano que les producen malas posturas, respiración deficiente y alteraciones de la conducta a través de los sentidos y la expresión corporal.

- Aprender a estar tranquilos pero concentrados, aumentando su periodo de atención.
- Mejorar la capacidad de atención, concentración y ayudar a disminuir su agresividad, además de fortalecer la percepción corporal y la autoestima.

**Metodología:** Desarrollar de manera saludable el cuerpo del niño, alcanzando una conexión mente-cuerpo, a través de la búsqueda del equilibrio y de la armonía.

### Requisitos para realizar el taller:

Por parte de los estudiantes: Ropa Cómoda y botella de Agua