

Activitat Extraescolar de Ioga

Adreçada a alumnes de P5 en endavant

Descripció:

L'activitat es basa en apropar el ioga als infants, des del joc, amb la curiositat i la imaginació com aliades, obrint un espai on l'espontani s'integri en cada classe, fent de cada sessió un acte creatiu del qual tots hem estat part, en complicitat.

Proposo que els nens es coneguin mitjançant les seves sensacions, emocions, pensaments i en relació al moviment, el propi cos i els seus companys ...

Farem:

- Pranajames suaus (exercicis de respiració).
- Asanes (postures d'extensió, flexió, equilibri, força, invertides, torsions...).
- Vinyasa (encadenaments de postures en forma de conte animat!).
- Mantres i mudres (cançons del ioga amb moviments de braços i mans).
- Jocs teatrals per treballar la psicomotricitat.
- Relaxació i/o meditació.
- Mandales amb colors.

Alguns beneficis del ioga:

- Ajudar als nens a créixer sans i forts.
- Afluixar tensions.
- Apropar-los a estats d'interiorització, calma i benestar.
- Millorar la postura i consciència corporal.
- Desenvolupar la capacitat d'escolta i concentració.

Objectius:

- Valorar i potenciar la sensibilitat, l'entusiasme, l'autenticitat i la creativitat inherents als nens, com qualitats a preservar i seguir desenvolupant.
- Oferir-los el respecte i l'acompanyament necessaris perquè trobin el seu propi espai i veu en el context de l'activitat, i puguin sentir la confiança en si mateixos i els altres per poder expressar-se, gaudir i compartir l'experiència des de la seva individualitat.

Presentació:

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

Visc el ioga com un mitjà que facilita a les persones la reconexió amb si mateixes i el seu potencial innat.

Les meves classes estan fortament inspirades pel llenguatge sensorial i la poètica del joc desenvolupats per la Cia Teatro de los Sentidos amb la qual m'he format i treballat, alhora que influenciades per l'estructura i el material didàctic que ofereix el mètode de ioga infantil Suryakiranam.

Localització i calendari:

L'activitat es realitzarà a l'aula de Psicomotricitat de l'Escola.

Tots els dilluns per infants de P5, 1er i 2on i divendres per a infants de 3er a 6è de 16h15 a 17h15, d'Octubre a Juny.

Es comunicarà durant el curs aquells dies que degut a festivitats, dies de lliure disposició, sortides, etc. no es faci l'activitat extraescolar.

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 a l'aula.

Adreçada a alumnes de P5 en endavant (en grups d'entre 6 i 10 nens).

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

mail de l'activitat: ioga.encants@gmail.com