

Activitat Extraescolar de ioga

Adreçada a les alumnes i els alumnes de P5 en endavant.

Descripció:

L'activitat es basa a apropar el ioga als/les infants, amb curiositat cap al propi cos i l'espai intern, i amb el joc i la imaginació com aliats, mantenint obert un espai on l'espontani s'integri en cada sessió, alhora que proposant una seqüència d'asanes diferent cada setmana, dintre d'una mateixa estructura que comença amb un pre-escalfament i conclou amb una relaxació.

Farem:

- Pranajames suaus (exercicis de respiració).
- Asanes (postures d'extensió, flexió, equilibri, força, invertides,torsions...).
- Vinyasa (encadenaments de postures com el Suryanamaskar o Salutació al Sol).
- Mantres i mudres (cançons del ioga amb moviments de braços i mans).
- Jocs de teatre per treballar la psicomotricitat.
- Relaxació i massatges en parelles.

Beneficis i objectius:

- Ajudar als/les nens/es a créixer sans/es i forts/es.
- Afluixar tensions.
- Apropar-los/les a estats d'interiorització, calma i benestar.
- Desenvolupar la consciència corporal, la capacitat d'escolta i la concentració.
- Fomentar la autoestima i el respecte cap a sí mateixos/es i els companys/es.
- Que les/els alumnes sentin el ioga una eina pròpia, que poden incorporar en el seu dia a dia, per re-conectar, cuidar-se i transformar el seu estat físic, mental i emocional.

Presentació:

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

Fa 8 anys que dono classes de ioga per adults i infants en diferents centres i escoles de Barcelona, a dia d'avui segueixo aprenent i gaudint d'aquest intercanvi on el ioga se'm reafirma com un meravellós mitjà que ens facilita a les persones la reconexió amb nosaltres mateixes i el nostre potencial innat. Les meves classes tenen alguns elements inspirats en el llenguatge sensorial desenvolupat per la cia Teatro de los Sentidos amb la qual m'he format i treballat, així com del mètode de ioga infantil Suryakiranam, però principalment, es basa en el Hatha-Vinyasa ioga après de les meves mestres Isabel Cervantes i Amelie Strecker, i en allò que els/les alumnes m'han ensenyat al llarg d'aquests anys.

Localització i calendari:

L'activitat es realitzarà a l'aula de Psicomotricitat de l'Escola (dilluns), i de Música (dimecres).

Tots els dilluns per infants de P5, 1er i 2on i dimecres 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 a 12 nens).

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

mail de l'activitat: [**ioga.encants@gmail.com**](mailto:ioga.encants@gmail.com)