

Yoga - Mindfulness

Los beneficios del yoga y la meditación en educación infantil han sido el motivo principal para la realización de esta actividad en el colegio.

Se presenta como un juego en el que van a divertirse, conectar con su cuerpo y explorarse a sí mismos. Un espacio donde relajarse es fundamental para conocer aún más sus emociones. Aprender a respirar, realizar diferentes ejercicios con el cuerpo y la mente, mantener pensamientos positivos....

El yoga y la meditación les aporta hábitos saludables que les servirán durante toda su etapa de crecimiento para obtener un mayor desarrollo físico, mental y emocional.