

# TALLER DE INTRODUCCIÓN AL YOGA ONLINE

Por fin un taller de yoga para los más pequeñitos en Anuraga!



Una particular rutina pensada especialmente en la etapa de desarrollo de sus peques en la cual todo lo que absorben de su ambiente queda implantado en su vida como una semilla.

En esta rutina se incorporará; juegos, canciones y también introducción a asanas, respiración consciente y a mindfulness de una forma lúdica respetando la necesidad innata de movimiento que requieren los peques en esta etapa.

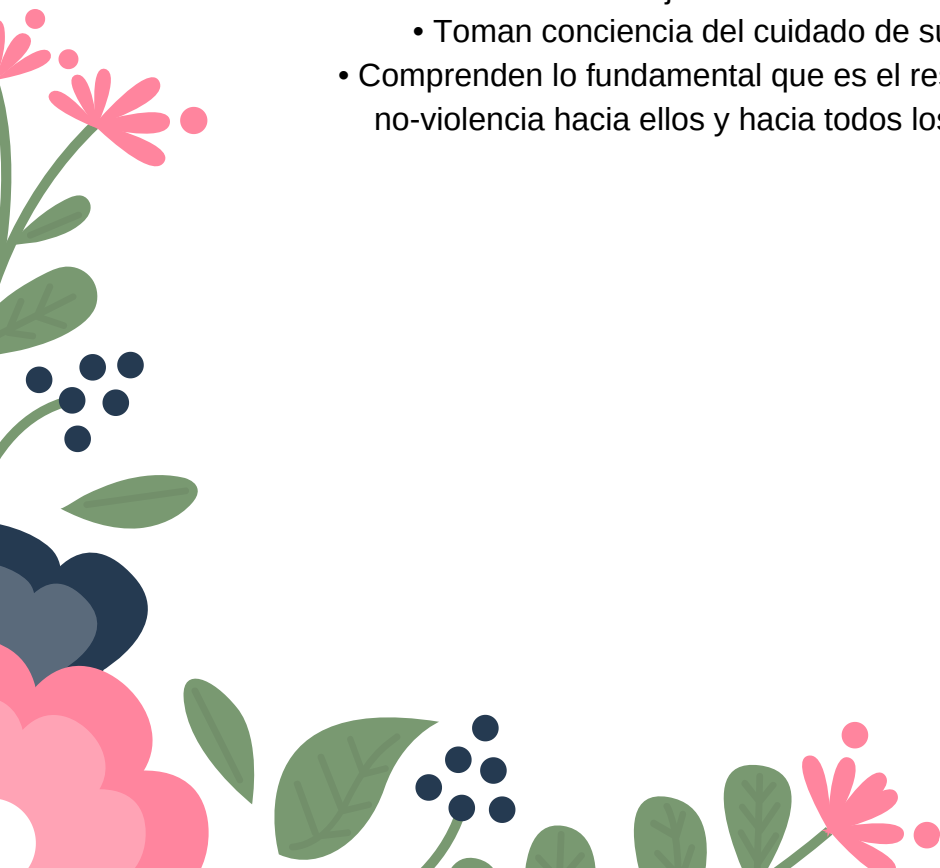
Los pequeños y los padres podrán obtener valiosas herramientas para incorporar en el proceso de crianza como aprender a relajarse, controlar la frustración y bajar los niveles de ansiedad entre otros.

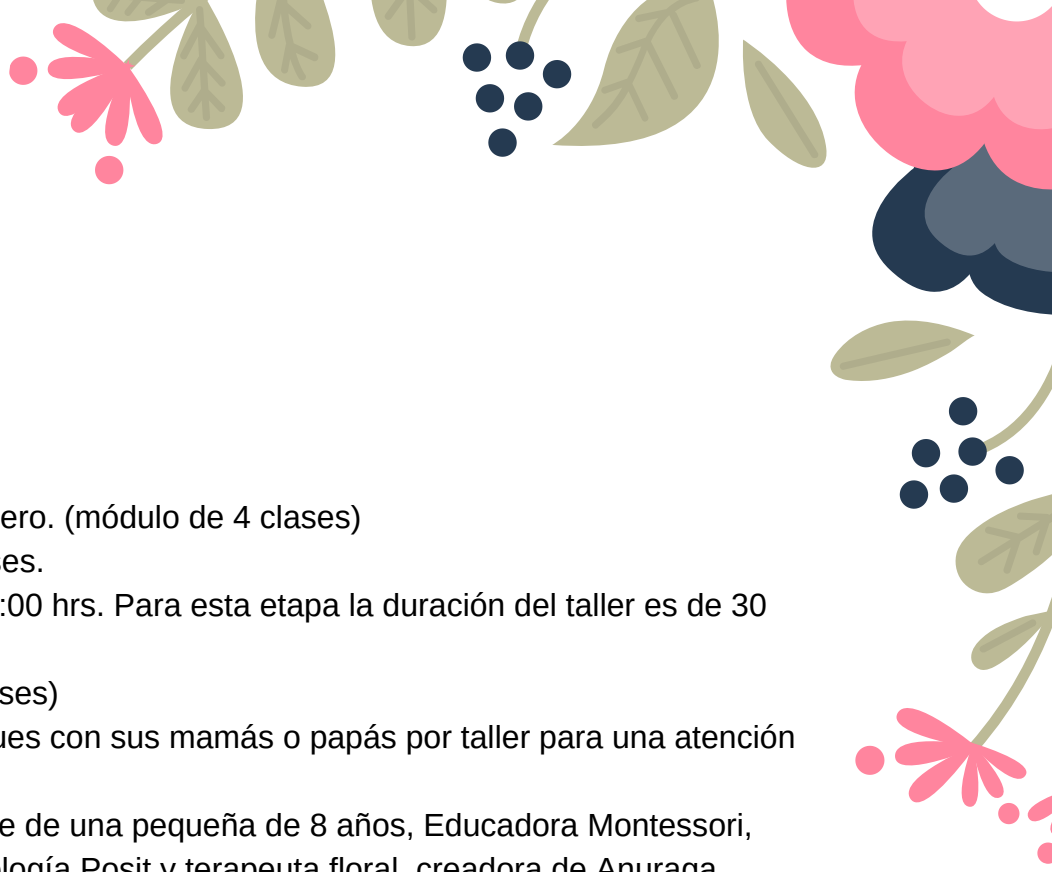
Este taller focalizado en niños pequeñitos acompañados de mamá o papá busca introducirlos al mundo del yoga en una etapa en donde recién comienzan a tomar conciencia de el mundo que los rodea.

En este taller para niños tan pequeños, sobre todo en este formato online, se hace imprescindible la compañía de una guía que pueda ayudarlo a sentir el yoga (un concepto tan abstracto) de una forma concreta ya que ellos así logran entender mejor el mundo. Este taller beneficiará a ambos fomentando también un mayor vínculo y apego seguro.

### Beneficios del yoga en los niños preescolares:

- Desarrollan conocimiento y conciencia corporal.
- Ayuda a mejorar su fuerza, equilibrio, coordinación que en esta etapa están en pleno desarrollo.
  - incrementan la concentración y la memoria.
  - potencian su creatividad e imaginación.
  - Aprenden a conocerse mejor.
- Observan y comienzan a incorporar técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, Tensión y estrés. La práctica de yoga ayuda a calmar el sistema nervioso.
  - Aumentan su autoestima y autoconocimiento.
- Aprenden a conectarse con su espiritualidad que es muy basal en estos momentos lo cual sirve para fomentar su empatía conectandose con la energía del amor.
  - Mejoran su metabolismo.
  - Toman conciencia del cuidado de su propio cuerpo.
- Comprenden lo fundamental que es el respeto la tolerancia, la no-violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan él.





## DATOS DE INSCRIPCIÓN :

**Fecha de inicio:** sábado 8 de enero. (módulo de 4 clases)

**Edad:** 2 años a 4 años y 10 meses.

**Hora:** sábados de enero a las 10:00 hrs. Para esta etapa la duración del taller es de 30 minutos.

**Inversión:** 16.000 (pack de 4 clases)

**Cupos limitados** máximo 8 peques con sus mamás o papás por taller para una atención más personalizada.

**Facilitadora:** Evelin Rojas, madre de una pequeña de 8 años, Educadora Montessori, Instructora de yoga, Coach Psicología Posit y terapeuta floral, creadora de Anuraga.

**Contacto:** +56966361652 / contacto@anuraga.cl