

# Iniciativa ANPA Equilibrio

## CUERPO – MENTE

Este curso presentamos como novedad

## YOGA INFANTIL

**Destinatari@s:**

- Niñas y niños de entre 4-9 años (Martes 16:00 a 17:00)
- Niñas y niños de entre 10-17 años (Martes 17:00 a 18:00)

**Desarrollo del curso:** - De octubre a junio

**Costes:** 15,50€/ mes para socios y 21€/mes para no socios.

El último martes de cada mes los padres y madres podrán participar en la clase con los niños y niñas (previa inscripción para controlar el aforo)



### **Objetivos generales de las clases:**

- Promover en l@s niñ@s una mejora evidente en su calidad de vida y rendimiento a través de los múltiples beneficios que aportan las clases de Yoga Integral.

### **Beneficios:**

- ✓ Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.
- ✓ Promueve la energía.
- ✓ Canaliza la energía.
- ✓ Crea hábitos saludables.
- ✓ Favorable para el desarrollo físico y emocional de l@s pequeños.
- ✓ Desarrolla una relación íntima con el mundo natural que les rodea y una gran autoconfianza.
- ✓ Mejora la autoestima.
- ✓ Estimula el autocontrol.
- ✓ Fomenta el autoconocimiento.
- ✓ Mejora la memoria, la concentración y la claridad mental.
- ✓ Ayuda a mejorar el sueño y el descanso.
- ✓ Aporta relajación y paz mental.

Solicita información e insíbete en [anpa@anpaescolasnieto.es](mailto:anpa@anpaescolasnieto.es)