

Juguem amb el ioga

Informació per als pares i tutors

Benvolguts pares i tutors,

Sadhana loga us ofereix ioga per a petits des dels 3 anys fins als 12. Les classes de ioga per a nens son diferents de les sessions d'adults ja que el fil de seguiment es el joc, l'humor i la llibertat en ser un mateix. Duran les sessions l'infant aprèn el que es el ioga mitjançant aquest fil però, que entenem exactament per ioga? El ioga no es cap religió, es una disciplina, una ciència que es practica da fa molts anys originaria de l'India. El ioga es salut, amor i felicitat. Salut perquè treballem el cos amb estima i connexió amb la natura, escoltant els seus missatges, perquè aprenem a respirar, o si més no, recordem com respirar bé. Salut perquè aprenem a reconèixer i gestionar les nostres emocions mitjançant tècniques com el cant, la relaxació i l'atenció plena. Es felicitat perquè aprenem a compartir i a estimar-nos tai i com som i, al respectar-nos, aprenem a respectar al altres. L amor perquè tot això no es pot fer des de cap altra perspectiva que la compassió i la paciència, amb abraçades i escolta per fer sentir que estem tranquils, com a casa. Tan mateix el ioga es una disciplina i això vol dir que ensenyem als petits la idea de compromís, de fer cada dia una miqueta per nosaltres i per als demés. Amb el ioga treballem, entre altres coses:

- Els conceptes bàsics del ioga
- Corregim la postura
- Fomentem la nostra autoestima
- Alliberem tensions emocionals
- Ens respectem
- Treballem la capacitat de decisió i d'elecció
- Cultivem la iniciativa i la independència
- Fomentem una imatge de nosaltres mateixos positiva i confiada
- Treballar la coordinació i l'equilibri
- Canalitzem l'agressivitat i treballem l'autocontrol
- Fomentar la creativitat
- Treballem la capacitat d'atenció
- Ens obrim a la nostra consciencia interior

Les classes de ioga no volen canviar ni millorar als petits sinó acceptar-los tal com son, quan ens sentim acceptats ens relaxen i les nostres estratègies per trobar l'aprovació del demés s'apaguen lentament per sí soles. Es una experiència mols enriquidora i sana per als nostres fills.



Plaça Pagesos 12, Lleida
sadhanayoga.org
info@sadhanayoga.org
669338496 / 659827659