
Colegio “Los Rosales”

Urbanización “El Olivar”
Avd. Ricardo Gross, 8, 29140, Málaga
Tlf: 952435072 Email: colegio_los_rosales@hotmail.com

INFORMACIÓN SOBRE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

Yoga

La práctica del yoga consiste en aplicar ciertas técnicas de respiración y ejercicios físicos con numerosas variantes que pueden adaptarse a cualquier persona, independientemente de su edad.

La práctica de yoga para niños aporta numerosos beneficios:

- **Mejora la postura.** Mediante el yoga se fomentan los buenos hábitos a la hora de sentarse, de andar, de estudiar, de practicar deporte, etc. Esto favorecerá al niño en su rutina diaria.
- **Aumento de la autoestima.** El conocimiento de uno mismo que proporciona el yoga puede ayudar a mejorar la autoestima del niño, que aprenderá a conocer sus defectos y sus virtudes.
- **Calma y relajación.** El control de la respiración, la forma de notar como el aire pasa por el cuerpo, son formas de aportar calma al niño.
- **Concentración.** La práctica del yoga exige concentración, por lo que el niño aprenderá a no distraerse al realizar esta actividad y podrá utilizar esa habilidad a la hora de estudiar, por ejemplo.
- **Diversión.** La diversión no puede faltar cuando se trata de niños. Cada postura se asocia a un animal o a un elemento natural, por lo que los niños se divertirán imitando diferentes animales y objetos.

¿Cómo y cuándo serán las clases de yoga?

Las clases serán de 50 minutos, dos días a la semana, martes y jueves a las 12:45h.

No es necesario llevar ropa deportiva para su práctica, aunque es recomendable calcetines antideslizantes para todos y para las niñas el uso de pantalón debajo de la falda para una mayor comodidad.

El objetivo esencial de la actividad es que aprendan a mantener una actitud positiva ante la vida, que sean felices, que disfruten, que se conozcan a sí mismos y, sobre todo, que se lo pasen bien.