



ANAHATA 

MINDFULNESS & YOGA INFANTIL

Espacio de acompañamiento respetuoso para crecer personalmente y ser quien quieras ser

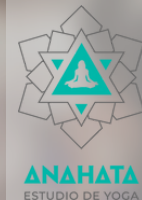
Observamos las necesidades, intereses y talentos de los menores para acompañarlos en su crecimiento personal desde la infancia hasta la adolescencia.

Enseñamos **yoga, atención plena, meditación y relajación** mediante una pedagogía dinámica y transversal que incorpora técnicas propias de las terapias expresivas o creativas como la arteterapia y la musicoterapia, así como la aromaterapia.



ANAHATA
ESTUDIO DE YOGA

talleres@anahata.academy
www.anahata.academy
(+34) 658 59 30 79



Desde los 4 hasta los 12 años

YOGA INFANTIL & MINDFULNESS

TALLERES 2024

YOGA INFANTIL

ARTES PLÁSTICAS

RELAJACIÓN

CUENTACUENTOS

MINDFULNESS

JUEGO LIBRE

ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE MINDFULNESS

+ ACTIVIDADES CON ACOMPAÑAMIENTO

(PEDAGOGÍA ACTIVA NO DIRECTIVA)



calle Cobre 5, 28045 Madrid
(metro: Arganzuela-Planetario)

áreas de desarrollo



Iniciación a **asanas**: (re)conocimiento y ejecución de posturas simples de yoga (individualmente y por parejas). Secuenciación básica.

Beneficios físicos: coordinación, flexibilidad, equilibrio, fuerza, agilidad, alineación postural.

Beneficios mentales: concentración, memoria, confianza, propiocepción.



Iniciación a **pranayama**: (re)conocimiento del acto de respirar y control de respiración.

Beneficios físicos: mejora de la capacidad respiratoria.

Beneficios mentales: calma, atención plena, concentración, memoria.



Iniciación a **meditación**: (re)conocimiento y ejecución de mantras y mudras básicos; (re)conocimiento de emociones y relación con entorno.

Beneficios: desarrollo de concentración y atención plena; introspección, gestión emocional (secundarios: memoria, rendimiento intelectual, empatía).



Expresión artística: plástica manualidades multisensoriales (pintura, papiroflexia, aromaterapia) y **musical** (con instrumentos de relajación como cuenco tibetano, tambor de lenguas, koshi y palo de lluvia).

Beneficios: concentración, relajación, creatividad, destreza manual, coordinación óculo-manual, introspección, integración sensorial, comunicación.

PROGRAMA

El programa central se estructura en actividades dirigidas en horario de 9:30 a 13:30 con yoga, iniciación a la meditación o mindfulness y manualidades.

En el horario ampliado de 8:30 a 9:30 y de 13:30 a 15:00 se crearán espacios independientes de libre movimiento para favorecer la exploración, autoaprendizaje y expresión no guiada.

actividades dirigidas

9:30 - 13:30



YOGA INFANTIL



MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN



INTELIGENCIA EMOCIONAL



MANUALIDADES MULTISENSORIALES

acompañamiento

08:30 - 15:00



EXPRESIÓN ARTÍSTICA



JUEGO LIBRE



RINCÓN DE LECTURA

PARA QUIÉN

Los talleres 2024 de días sin cole organizados por Anahata academy están destinados a niños de **4 a 12 años** (incluye toda la etapa escolar de educación infantil y primaria).

CUÁNDO

Días sin cole (días 22, 25, 26 y 27 de marzo)

Horario reducido: 9:30 a 13:30

Horario ampliado: de 8:30 a 15:00

DÓNDE

En el estudio de yoga Anahata, situado en calle Cobre 5, 28045 Madrid (metro Arganzuale-Planetario).

Es un espacio climatizado con dos salas para actividades y dispone de todo el material necesario para la práctica de yoga y meditación. Si el tiempo lo permite se realizarán actividades exteriores en parque.

QUÉ LLEVAR

- Ropa cómoda
- Botella de agua
- Almuerzo para media mañana (recomendamos lácteos, fruta o /y bocadillo)

PRECIO

El precio por taller completo es de 80€ y de 22,5€/día en horario reducido de 9:30 a 13:30h.

En caso de horario ampliado el precio por taller completo son 110€ ó 30€/día.

Inscripciones:
talleres@anahata.academy