



IOGA KIDS DE PONENT

QUI ORGANITZA?

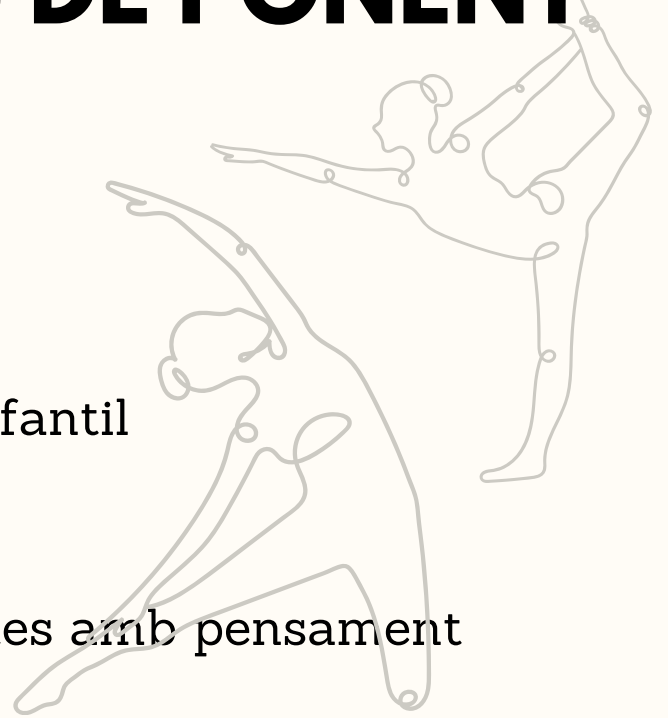
Ioga Kids de Ponent

NOM ACTIVITAT:

ioga i mindfulness infantil

QUÈ FEM?

Treballem en projectes amb pensament computacional i 3D.



OBJECTIUS ACTIVITAT:

A partir d'activitats lúdiques, cançons, jocs, contes...aprendrem a pendre consciència del nostre cos i de la nostra ment. Apendrem a gestionar emocions i reforçarem la concentració i atenció.

COM HO TREBALLEM?

Apendrem a controlar el nostre super poder, la respiració. Molt útil per fer front a l'estrés, situacions conflictives que puguin sorgir en el dia a dia i per relaxar-nos i arribar a la calma.

EDATS:

de 4 fins a 6è