

ॐ  
**FEM IOGA**

Ioga a la Vida Quotidiana - El Sistema -

**EDUCACIÓ INFANTIL**

**UNA MANERA DIVERTIDA DE DESENVOLUPAR  
EL SEU POTENCIAL**

**I  
LA SEVA CAPACITAT PER A SUPERAR REPTES**



El Ioga és una pràctica positiva en l'etapa de creixement dels nens. Mitjançant jocs divertits, els nens exercitaran la seva respiració i la seva mobilitat d'una forma correcta. Ajudarà els nens inquietos o més actius a aprendre a relaxar-se i concentrar-se més, mentre que als nens més tímids o vergonyosos els ajudarà a perdre la por davant els altres i a obrir-se a l'univers que els envolta. El Ioga els ajudarà en el seu llarg camí cap al domini físic i psíquic.

Alguns beneficis del Ioga tant a nivell psíquic com físic són :

- 1- Millora de l'atenció, concentració, memòria, imaginació i creativitat
- 2- Calma i relaxa
- 3- Millora de l'autoestima
- 4- Agilitat i fermesa
- 5- Millor comprensió i interacció amb els altres
- 6- Millora en els hàbits de la respiració
- 7- Millora dels hàbits i postures de la columna vertebral
- 8- Estiraments
- 9- Flexibilitat de les articulacions
- 10- Desenvolupament i destresa dels múscles motors.



Els nens que s'apunten han de portar berenar i roba còmode per poder fer els exercicis.

El preu serà de 33 euros al mes i es pagarà en dues quotes, a l'oficina del c/dels Arbres, 17. La primera, al mes d'octubre i la segona, al mes de febrer.

En Na/ \_\_\_\_\_

Amb DNI \_\_\_\_\_

Autoritza el seu fill/a \_\_\_\_\_

a fer classes de Ioga que s'impartiran els dilluns i dimecres de 5 a 6 de la tarda, durant el curs escolar 2.011-2012.

Badalona, de setembre de 2011

Signatura del pare/mare/tutor/tutora

