

Momentos de relax



Todos los días hacemos relajación cuando volvemos del patio. Practicamos 10 minutos de Mindfulness, además, contamos en clase con un rincón chill out por si en algún momento necesitan estirarse, relajarse, o simplemente han acabado sus tareas y quieren hacer Yoga.



Está comprobado que la práctica de Mindfulness aporta grandes beneficios a los niños y niñas. Disminuye el estrés y ansiedad. Además de manejar el estrés vital, da herramientas para afrontar futuras situaciones estresantes o que puedan causar ansiedad en el niño/a. También mejora la atención, les ayuda a focalizar en lo que tienen que hacer y mejora el rendimiento académico.

Del mismo modo, hay muchos estudios que demuestran que incorporar el movimiento y el ejercicio en la jornada lectiva hará que el alumnado esté más enfocado en el aprendizaje, reduciendo el nerviosismo y la irritabilidad en las aulas, de ahí poder practicar Yoga en determinados momentos del día. Hacer ejercicio presenta beneficios muy evidentes como:

- Incremento del flujo de sangre al cerebro, que hará que aumente la capacidad de aprendizaje
- Modificaciones en los neurotransmisores
- Cambios estructurales en el sistema nervioso central, mediante el estímulo de la producción de factores de crecimiento de los nervios

