

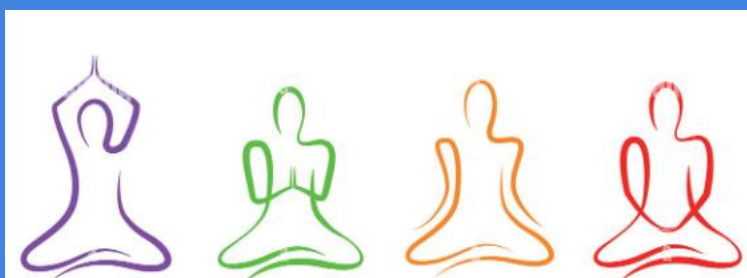
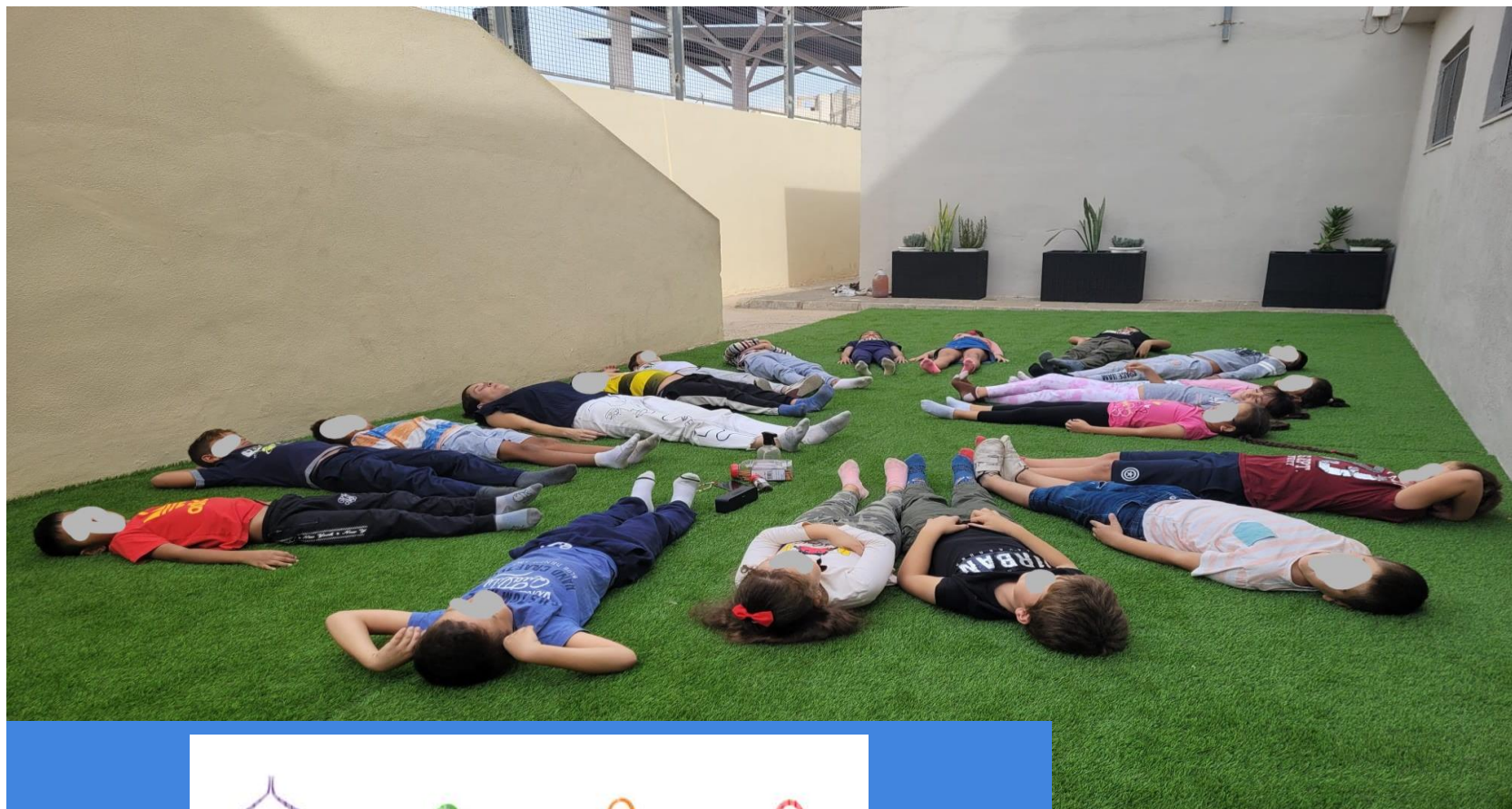
JBL PRESENTA

YOGA Y PAZ

LUNES

16 DE ENERO DE 2023

CEIP JUAN BAUTISTA LLORCA



Título de la imagen: niños y niñas del CEIP Juan Bautista Llorca haciendo yoga en la zona de la calma del centro.

BENEFICIOS DEL YOGA

Hoy os queremos hablar de Yoga en la escuela. El centro participa en un proyecto llamado PEAFS en el que se promociona el deporte, la actividad física y la salud. Por tanto, desde el mes de octubre, todos los cursos de Infantil, 1º y 2º de primaria disfrutaron de los beneficios de esta práctica que conecta el cuerpo y la mente. Entonces, ¿por qué hacer Yoga en la escuela?

El principal objetivo es darles confianza en sí mismos y que aprecien en toda su dimensión la convivencia.

El Yoga desarrolla la observación, la memorización y la concentración. El estiramiento, la respiración y la relajación permiten que todos y todas se calmen.

La instructora, nuestra compañera Paz, se asegura durante las sesiones de hacer que descubran su cuerpo. A través del juego, no solo aprenden posturas como el árbol y el saludo al sol. También aprenden a escucharse y a cuidarse.

Las sesiones siguen una estructura:

- En la primera parte se hace un trabajo en la respiración.
- La segunda parte va dedicada a las posturas.
- La última va centrada en la relajación para terminar bien la sesión.

A continuación, os mostramos algunas imágenes para ver cómo disfrutaron nuestros queridos alumnos y alumnas. Y os animamos a practicar todas las posturas que han aprendido en casa.



CUERPO Y MENTE

