

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

