

CURS IOGA PARES/MARES I NENS/ES

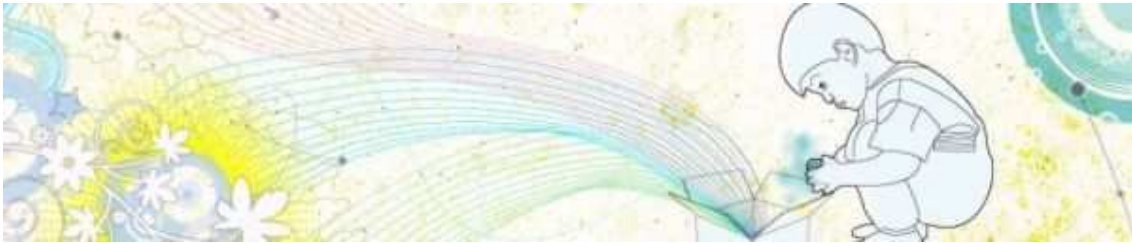


Una manera divertida de compartir una activitat amb el teu fill/a, en un espai diferent al diari. Amb el ioga prendrem consciència del propi cos, desenvolupem la capacitat d'atenció i concentració, i aspectes tan importants com el relaxament i la respiració.

Fomentem la relació pares/mares i fills/es en un espai on no hi ha diferències, es mira l'altre com a un igual a nosaltres i no com a un rival, treballem la comunicació a través d'un treball individual i en parelles molt proper, que facilitarà arribar a una comunicació amb l'altre amb més fluïdesa, tendresa i respecte. A través de reforçar aquesta relació la comunicació entre tots dos també es reforça.

Aprenem a expressar allò que sentim, desitgem i ho podem fer d'una manera més natural. Mostrar allò que realment som i com li mostro a l'altre. En aquest espai distès treballem la confiança amb un mateix i amb l'altre. Treballem perquè l'adult i el nen s'entenguin, es compreguin, a partir de canvis de rols, de posar-nos al lloc de l'altre el nen/a veurà el món des de la perspectiva d'un adult i l'adult des del món del nen, travessar aquesta barrera que de vegades ens impedeix comprendre'ns.

Potenciem la imaginació i la creativitat. Treballem aspectes importants com la lateralitat, la coordinació, alhora que mantenim els ossos forts, la musculatura flexible i tonificada, i adquirim una bona postura corporal.



Objectius

- Compartir una activitat amb el teu fill/a.
- Fomentar la relació pares-fills en un espai on no hi ha diferències, es mira l'altre com a un igual a nosaltres i no com a un rival.
- Treballar la confiança amb un mateix i amb l'altre.
- Aprendre a expressar allò que sentim i desitgem.
- Potenciar la imaginació i la creativitat.
- Aprendre a compartir un espai amb el teu fill/a diferent al diari on es crea un ambient distès i tranquil per poder treballar certs aspectes que van sortint al llarg de la sessió.
- Treballar l'atenció i la concentració.
- Prendre consciència del propi cos. Alhora mantenir els ossos forts, músculs flexibles i tonificats i adquirir una bona postura corporal.
- Aprendre a relaxar-se.
- Exercitar la memòria.
- Treballar la lateralitat, la coordinació i el ritme.
- Millorar la comunicació interpersonal entre els membres de la família.

Continguts

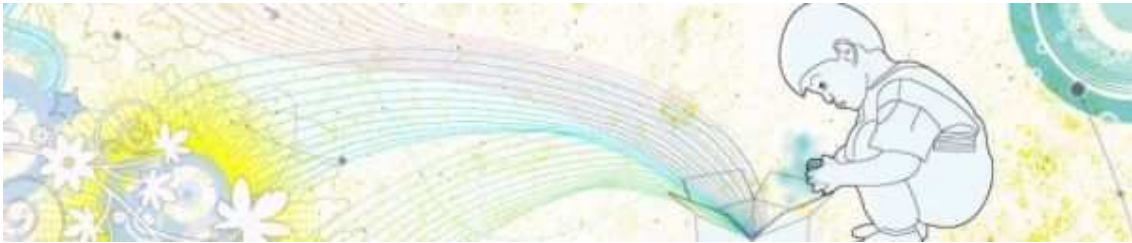
En tota sessió de loga introduïm les **assanes** (postures), de forma creativa amb una temàtica exposada al principi de la sessió i amb un fil conductor que lligui una postura amb l'altra.

Moltes assanes tenen nom d'elements de la naturalesa, la qual cosa fa que s'aprengui la postura desenvolupant la imaginació. A través de relats de contes, històries o poesia es treballarà cada postura.

A cada seqüència es treballen diferents aspectes com per exemple la gestió de les emocions, la gestió del temps. Per exemple el dia que es treballi el sentit de l'orientació i l'equilibri, es realitzaran postures d'equilibri com l'arbre, el ballarí o la mitja lluna.

Un altra apartat molt important és la **respiració**. La respiració és un element clau per a la realització de les postures. S'apren les diferents parts del cos que intervenen en la respiració, com per exemple el diafragma, el múscul més important en aquest procés, quina és la seva funció i com hi intervé. A través de jocs es fan exercicis respiratoris, i es pren consciència de la importància que té respirar bé en el dia a dia.

Després d'uns exercicis dinàmics cal també un moment de **relaxació** on s'experimenta uns minuts de calma i relax. S'apren a relaxar cada part del cos i també



a relaxar la ment i les emocions. A través de visualitzacions i narració de contes s'experimenta la sensació de tranquil·litat i harmonia en el cos.

Temporalització

Cada sessió constarà de:

- 25 minuts de pràctica de postures per estirar el cos i desbloquejar-lo.
- 10 minuts de pràctica de respiració amb l'objectiu d'aprendre a respirar correctament.
- 15 minuts de relaxació. Després del joc i l'esforç físic és important una estona de calma i tranquil·litat.
- 10 minuts de posada en comú per expressar l'experiència i compartir amb els demés.