



# YOGA PARA NIÑ@S

CURSO  
2026-2027

El yoga es una herramienta educativa completa que favorece el desarrollo integral de niños y niñas. A través del movimiento, la respiración y la atención plena, cultivamos el bienestar físico, emocional y mental.

## OBJETIVOS



- Fomentar el bienestar físico, emocional y mental.
- Mejorar la concentración y la atención.
- Desarrollar la conciencia corporal y la coordinación.
- Fomentar la autoestima, la calma y la gestión emocional.
- Promover valores como el respeto, la empatía y la gratitud.

## BENEFICIOS



- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la postura y la flexibilidad.
- Favorece un mejor descanso.
- Aumenta la confianza y la seguridad personal.
- Mejora las relaciones y el clima de aula.
- Aporta energía, equilibrio y bienestar.

## METODOLOGÍA



- Sesiones adaptadas a cada etapa educativa.
- Enfoque lúdico: juegos, cuentos, música y creatividad.
- Aprendizaje vivencial y significativo.
- Respeto por el ritmo individual de cada niño/a.
- Ambiente seguro, acogedor y libre de juicios.

## CARACTERÍSTICAS



- Instructora de yoga especializada en niños.
- Clases semanales dentro del horario escolar.
- Material adaptado y seguro.
- Materiales incluidos.
- Ambiente seguro, tranquilo y positivo.
- Participación activa y divertida.

## ¿QUÉ INCLUYE CADA SESIÓN?



Bienvenida, saludo y conexión inicial.



Juegos de movimiento para calentar y dinámicas para activar el cuerpo.



Asanas (posturas) a través de juegos, cartas de yoga, dados y retos.



Dinámicas creativas y manualidades: mandalas, pintura, piedras, papiroflexia...



Relajación: respiraciones, lectura de cuentos, cantos de mantras y relajaciones guiadas.



Cierre y agradecimiento. Reflexión final.



EL BOSQUE DEL OM  
YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS