



MEMORIA DE ACTIVIDADES

Zenyin Curso 2018 – 19

ANPA MAGNOLIA

YOGA TIBETANO EN FAMILIA



Dirigido: a niños y niñas de 3 a 6 años

Duración de la clase: 60 minutos

Existen innumerables casos en los que al practicar esta actividad tanto niños como padres han mostrado cambios positivos en su conducta y relación, tanto fuera como dentro de casa, proporcionando mayor calma y comprensión en el entorno de cada uno.

OBJETIVOS Y BENEFICIOS:

- Desarrollo de la atención, concentración y disciplina.
- Mejora de la autoestima.
- Fomenta el compañerismo, el trabajo en equipo y la empatía.
- Mejora la coordinación y la psicomotricidad, así como la fortaleza y la flexibilidad.
- Mejora las relaciones interpersonales, el altruismo, la bondad y el cariño, así como la relación entre padres e hijos.

A 24 DE ABRIL DE 2018