

PROPUESTA DE COLABORACIÓN

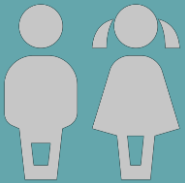
YOGA-MINDFULNESS PARA NIÑOS

Pablo Domínguez Durán



APORTES Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA ENFOCADA A NIÑOS

La práctica de Yoga-Mindfulness puede ayudar a los niños como herramienta para soltar estrés, desconectándoles un poco de las responsabilidades de la gente adulta, logrando un equilibrio y otorgándoles nuevas formas de relajación y auto relajación en el momento en que lo necesiten.



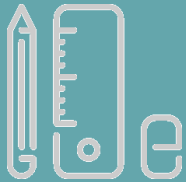
A nivel físico

- El yoga-mindfulness infantil aumenta la flexibilidad y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la capacidad respiratoria y ayuda a tomar conciencia corporal, algo que resulta bastante inusual en los niños.
- También mejora el equilibrio por lo que resulta de gran utilidad a niños con problemas de agilidad o de bajo tono muscular.



A nivel intelectual

- Potencia la atención y la memoria.
- Ayuda a relajar el sistema nervioso central.
- Por otro lado, el yoga-mindfulness infantil aumenta la estimulación y motivación.
- El yoga también contribuye a desterrar los miedos nocturnos y a combatir el insomnio infantil.



A nivel escolar

- En casos de fracaso escolar, se ha comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración.
- Mediante su práctica, el niño adquiere conocimientos que le van a servir a lo largo de toda su vida, desde aprender a “respirar bien” hasta encontrar el equilibrio mental necesario para poder resolver todo tipo de situaciones conflictivas.



ESTRUCTURA DE LA CLASE

La clase de Yoga-mindfulness para niños se realiza desde un abordaje lúdico, transformando así la práctica en un espacio de imaginación y alegría.

1. Calentamiento

Se inicia con una canción o un juego dinámico en donde la energía que los niños traen pueda salir en todas sus formas como correr y saltar.

2. Asanas

Posturas que se hacen siempre a través de juegos como imitación de animales en la selva, el bosque, el mar, etc .

3. Pranayamas

Juegos de respiración con ayuda de objetos como plumas, pelotas de colores para que los niños soplen, muñecos, etc.

4. Meditación

Atraer la atención y concentración del niño hacia una actividad puntual como por ejemplo dibujar un mandala u ordenar piedras pequeñas en una secuencia.

5. Relajación

Es la parte preferida de la clase, en donde los niños se acuestan y se les puede contar una historia para que imaginen con los ojos cerrados. En esta historia aparecen elementos sonoros, táctiles y olfativos que ayudan a que los niños se relajen completamente.



DURACIÓN Y GRUPOS



Grupos por edades.

- Se recomienda trabajar en grupos de edad diferenciados
- (según edades)
- Mínimo de 5 niños y máximo de 12 por grupo.



Duración de las clases

- La duración de cada sesión de Yoga-mindfulness para niños es de 45 minutos- 1 hora.

Material necesario

- Ropa cómoda y una esterilla de yoga por niño.
- Un aula dentro del centro educativo donde poder desarrollar la actividad en horario extraescolar.
- Material escolar: folios y pinturas (idealmente ceras).
- El resto del material necesario para el desarrollo de las clases es aportado por el profesor.





EXPERIENCIA LABORAL

Curso 2018-2019 – Actualidad

- Profesor de Yoga para niños: Colegio Pablo Picasso (Hortaleza - Madrid)

Octubre 2018 – Actualidad

- Mentor y coach para el crecimiento personal, experto en terapias energéticas y radiestesia.

Octubre 2017- Octubre 2018

- Director de Operaciones Business Travel LTN Spain.

Enero 2001- Octubre 2017

- Director oficinas Business Travel (Viajes Marsans, Amex, Halcon Viajes).



FORMACIÓN ACADÉMICA

Enero 2019 - Abril 2019

Monitor Certificado Yoga para Niños- Euroinnova Formación.

Junio 2018 - Febrero 2019

Monitor Certificado Yoga- Deusto Salud.

Enero 2016 – Enero 2017

Radiestesia Terapéutica.

Diciembre 2015- Noviembre 2016

Diferentes Maestrías de Reiki (4).

Octubre 1998 - Junio 2001

Diplomatura en Turismo- Universidad ESERP –Madrid.



IDIOMAS

Inglés



¡Muchas gracias!

Precios y condiciones a evaluar en función del número total de niños y grupos.
Pablo Domínguez Durán, Trabajador Autónomo con seguro de RCP.

Contacto:

e-mail: contacto@almasaran.com

Tlf: 655331017

Web: <https://almasaran.com/yoga-para-ninos/>

