

Yoga de la Risa y Cuentos en familia



¡OS ESPERAMOS!!
JUEVES 23 de Abril

17:00 - 18:30 h

Organizado por el A.M.P.A

Facilitadora. Yasmín. Líder certificado en Yoga de la Risa.

Traer esterilla o mantita para tumbarnos en el suelo y agua.

Beneficios de los cuentos

Estimulan la fantasía, sensibilidad, memoria y expresión.

Ayudan a desarrollar el lenguaje, despiertan el intelecto.

Los niños aprenden a escuchar con atención y a ser pacientes.

Fomentan la capacidad de ponerse en lugar del otro.

Enseñan a identificar emociones, miedo, amor, frustración, ira...

Cuando contamos cuentos en familia incrementamos la confianza y la comunicación familiar.

Beneficios de el Yoga de la Risa

Es un potente anti-depresivo.

Produce endorfinas, analgésicos naturales.

Ayuda a enfrentar los desafíos .

Desarrolla la personalidad.

Mejora la autoestima.

Desarrolla el liderazgo y la creatividad.

Promueve el trabajo en equipo.

Se revierten emociones negativas.

Refuerza el sistema inmunológico.