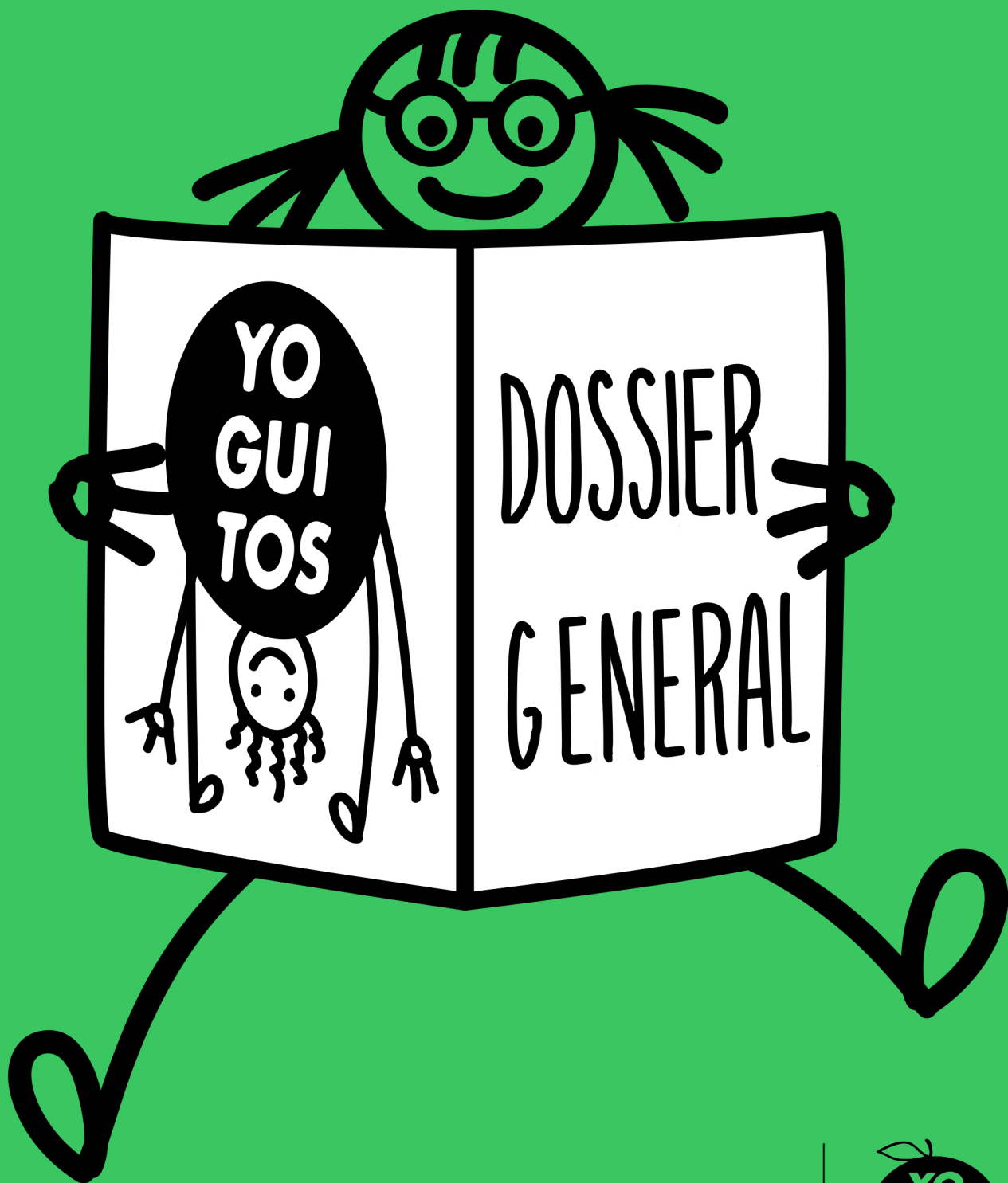


YOGUITOS

...yoga para niños y familia



María 667 252 422
yoguitos@gmail.com
facebook.com/Yoguitos
www.yoguitos.com





YOGUITOS ES:

“Si queremos crear una paz duradera en el mundo, debemos empezar con los niños”

-Mahatma Gandhi-

Es un proyecto creado con objetivos muy orgánicos y simples, con la finalidad de resaltar la naturaleza del niño a través de una practica milenaria llena de beneficios: el yoga!

En Yoguitos acompañamos a los niños y facilitamos un espacio donde cada uno se reconozca, conozca su cuerpo, lo que lo compone y sus funciones; que conozca y reconozca sus emociones; que escuche y reconozca su respiración; compartimos con ellos el amor por todo lo que nos rodea y de esta manera lo inspiramos a ser consciente de su entorno.

En Yoguitos niños grandes y pequeños, familias, profesores, monitores, comunidades de yoguis y yoguinis aprendemos a dar y recibir energía juntos; tenemos la oportunidad de ser tal cual somos, de expresarnos de diferentes maneras pero sobretodo de divertirnos.

YOGA PARA NIÑOS

Es una práctica que de manera divertida les ayuda a desarrollar su potencial creativo y su capacidad para superar retos. Combinando ejercicios físicos, de respiración, relajación y meditación proporciona salud y bienestar, al mismo tiempo que desarrolla conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente como en el cuerpo.

Usamos el juego como materia prima e incorporamos técnicas que estimulan las capacidades de aprendizaje y motivación; al introducir al niño en la práctica del yoga resaltamos su imaginación y reconocemos sus emociones, además de crearle consciencia en el cuidado de todo lo que le rodea.





YOGA EN LA ESCUELA

Creemos fielmente que los niños aprenden mejor cuando se divierten, por lo que una sesión de yoga en la escuela es una práctica llena de sorpresas constantes, música, movimiento, alegría y diversión; de una manera creativa y original permite al niño aprender de su propia experiencia y compartirla con los demás.

La práctica de yoga en la escuela, disminuye la agitación propia de las clases, el estrés, la ansiedad y los nervios. Con la práctica se reducen sentimientos de impotencia y agresividad muy comunes en los niños, que a largo plazo se traduce en un equilibrio emocional importante.



YOGA PARA EXPLORADORES

Los exploradores son niños de 1 a 3 años; niños que recién empiezan a hablar y caminar y que no paran de explorar todo lo que les rodea.

Los objetivos principales de estas sesiones son: proporcionar recursos al explorador para estimular sus movimientos, su cuerpo y su habla- con la intención que tanto mamá/papa y explorador puedan disfrutar individualmente y en conjunto las diferentes practicas durante la sesión.

La dinámica en clase es a través de juegos, canciones, música, movimientos, baile, texturas, observación, estimulación y acompañamiento.





FAMILITOS: YOGA EN FAMILIA

El Yoga en Familia es una práctica que nos permite reunir a chicos y grandes a través de la comunicación de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón.

A través del juego nos permitimos acompañar a los más pequeños del hogar a conocer y experimentar la práctica del yoga; el Yoga desde lo más simple de la palabra hasta lo más complejo. Las posturas corporales y la toma de conciencia de ellas, la respiración, la atención, la relajación y la meditación, así como los beneficios para todos los integrantes de la familia.

El propósito de esta actividad **es crear un vínculo** entre la comunidad que nos rodea, así como el entorno social y natural. Con juegos originales, creativos, atractivos y muy orgánicos se fortalecen lazos, se comparte, se escucha, aprendemos y desaprendemos, nos comunicamos con todos nuestros sentidos y hasta nos relajamos.

YOGA EN MI BARRIO

La clase de Yoga en mi Barrio es una alternativa para después de clases descansar, soltar el estrés y establecer vínculos con nuestros vecinos, con nuestros compañeros, amigos cercanos e inclusive con nuestros familiares.

El yoga mejora el comportamiento general de los niños y reconoce la naturaleza de cada uno. Todo esto se complementa para que exista una sensación de calma y armonía en casa y el entorno familiar, en la escuela con maestros y compañeros y en su barrio, un espacio común y cotidiano en la vida del Yoguito.





¿QUIENES SOMOS?

“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo”

-Eduardo Galeano-

Yoguitos es una empresa nacida en Barcelona hace cuatro años con proyectos a futuros en diferentes países; sus fundadoras María Anguita de origen español y Judith Ortega de origen mexicano; ambas profesoras y formadoras de yoga de adultos, niños y familias. Tanto María como Ju hemos encontrado en el yoga para niños la vinculación de nuestras pasiones y talentos, el yoga, la educación y los niños.

Nuestro trabajo consiste en dar clases de yoga para Niños, acompañarlos; yoga en Familia; formar profesores en el área y hacer comunidad con todos.

Yoguitos cuenta con un equipo de profesionales en áreas pedagógicas, yoga, terapias alternativas, educación y todos tienen un alto amor por los niños y su cuidado.

Nuestro objetivo principal como equipo es difundir la experiencia y beneficios del yoga a los grandes y pequeños, de manera que su mundo interior y exterior goce de mayor estabilidad, equilibrio y amor.

Dentro de Yoguitos esta primero divertinos y amar lo que hacemos, para después, compartir esta práctica con cada participante en nuestras clases, de nuestro entorno y en nuestra vida diaria; y muy importante es que, cada niño se lleve la semillita despierta de una práctica divertida, entretenida, alegre, juguetona, desde una propuesta original y que así lo recuerde.





¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Las escuelas con las que trabajamos actualmente son:

- Escola Pía de Sitges
- Escola Pública Esteve Barrachina de Sitges
- Escola Pía de Sant Antoni Bcn
- Escola Baldiri Reixac, Bcn
- Escola Sagrat Cor de Santa Coloma
- Escola Pía Lluria, Bcn
- Escola Rius y Tauler, Bcn
- Escola Sant Martí, Bcn
- Guardería La Serralada, Bcn
- Escola Brasil, Bcn
- Escola Progres Badalona
- Escola Jacint Verdaguer, El Prat de Llobregat

Los espacios con los que colaboramos son:

- Lulabay en Sitges
- Hora Lliure, Gracia
- La Llum de la Vila, Poble Nou
- La Lleteria de Poble Sec
- Centro Cívico Cotxeras Borrell
- Casa Sagnier
- La Marelle
- Yoga con Gracia
- La Tribu espacio para criaturas
- Centro Nenos & Ester
- Iogashala en Amposta
- Puerta al Corazón, Gdl
- Club Koala Care Ludoteca, Puerto Vallarta

Y de manera especial participamos en:

- Minimúsica
- Festival Primavera Sound
- Ajuntament de Barcelona
- Brunch & Piknic Electronic Bcn
- Fira de Barcelona
- Family Run Bcn
- Spiritual Dance Festival
- Día de la Familia
- Yoga Day de Amnistía Internacional
- Barcelona Yoga Day
- Bcn Visual Sound
- Beautiful Day Sitges
- Festival de la Infancia
- Bosque de los Colomos Gdl.

