SESIÓN DE RELAJACIÓN: SESIÓN DE YOGA INFANTIL

En el aula celeste del nivel de 4 años, realizamos una sesión de relajación ayudados por el material de Eduyoga y diferentes enlaces de internet con música relajante y canciones.

Comenzamos con respiración y movimientos lentos de brazos, seguidamente pasamos a realizar posturas y estiramientos del material Eduyoga ( postura del gato, de la serpiente, ...), cantamos canciones relacionadas con el tema ( saludo al sol ) imitando gestos y posturas y finalizamos con respiración y estiramientos.

El yoga infantil ha sido muy atractivo para el alumnado, les encanta hacer las diferentes posturas, sobre todo las que hacen en parejas. Además sirve para tranquilizarlos y hacerlos conscientes de la serenidad y la calma después de toda una mañana de alboroto.