Hola, soy María José Ruiz, tutora de 4 años.

L a experiencia de trabajar la práctica del yoga con mis alumnos/as ha sido muy positiva.

A través de esta experiencia he podido trabajar con los niños/as numerosos aspectos muy importantes para ellos como:

* La relajación
* La respiración
* El control postural
* El equilibrio
* La flexibilidad

Todo ha sido muy motivante para ellos, de hecho son los propios alumes/as los que piden constantemente en clase realizar actividades relacionadas con el yoga.

En definitiva me ha gustado mucho participar en este grupo de trabajo

Las actividades que hemos realizado para favorecer la autonomía han sido las siguientes:

* Cuentos de yoga.
* Quitarse los zapatos y ponérselos cuando hemos realizado alguna actividad relacionada con yoga.
* Buscar posturas corporales.
* Escuchar música en silencio durante un tiempo limitado.
* Colorear mandalas