



TALLER DE YOGA PRE KINDER



- ▶ **Nombre Profesor Taller**
Ms. Carmen Luz Puentes
- ▶ **Correo Profesor Taller**
carmen.puentes@campvs.cl
- ▶ **Cupos**
22 alumnos
- ▶ **Día y Horario**
Lunes 14:00 a 15:00



Reseña del Taller

El taller de yoga, esta enfocado en entregar a los niños y niñas, un espacio que facilite soltar, abrazar y sentir sus emociones de una manera amigable y ecuánime, pudiendo utilizar para ello diferentes *Técnicas corporales* (asanas de yoga para liberar emociones específicas), *Yogui Cuentos* (cuentos que nos llevan a realizar posturas y expresiones faciales), *Danzas* (movimientos corporales libres con cintas) , *Arteterapia* (pintura de mándala y elaboración de objetos que nos llevan a la calma y a estar presentes en el aquí y ahora) y *Respiraciones Conscientes* .



Objetivo General

Desarrollar el autoconocimiento mediante las técnicas del yoga, despertando en niño y niña su conciencia interna y con el medio que rodea.



Objetivos específicos

El estudiante será capaz de conocer el yoga, aplicando diversos ejercicios de postura y respiración, los cuales le entregarán herramientas para la vida.



Habilidades a Potenciar

- Desarrollo de emociones
- Autoconocimiento
- Autocontrol de emociones
- Comprensión y observación empática del entorno y sus miembros.

