



YOGA INFANTIL Y 1º CICLO



Propuesta de actividad extraescolar:
CEP Alejandra Soler
Instructora: Fernanda Olivo Zamora



¿QUIÉN SOY?

Fer Olivo, profe de yoga



Me llamo Fernanda Olivo Zamora. Soy instructora de yoga con una trayectoria de 20 años de práctica.

Tengo una sala de yoga en Patraix, Valencia, llamada Yoga Lounge, donde imparto clases y formación de profesores, sesiones de terapia y talleres de meditación, mantras, respiración y otras prácticas de bienestar.

Como madre de tres, mi experiencia personal me ha llevado a impulsar la introducción del yoga somático en los colegios, para brindar a los niños y niñas recursos que les permitan autorregularse, comprenderse mejor y conectar con su esencia y necesidades individuales como seres sociales.

MI EXPERIENCIA CON PEQUES

¿Por qué es tan importante?

Además de mi labor como madre, he dado clases en Caracas, Venezuela, a niñas y niños en la Academia Merici. He participado en Expo Yoga Niños como instructora invitada, guiando prácticas de yoga para madres, padres y personas adultas acompañantes junto a sus hijas e hijos. Asimismo, he realizado campus de yoga de verano para niñas y niños, experiencias que han sido muy enriquecedoras y transformadoras para las infancias participantes.

Aquí en Valencia, España, he impartido clases a niñas y niños de diversas edades en Fitness 4 All Tres Forques. Además, en mi estudio he ofrecido diversos talleres y clases de yoga para alumnado en edad escolar.



Implantar la actividad extraescolar de Yoga Infantil dirigida a niños y niñas de Primero, Segundo y Tercero de Educación Infantil, Primero y Segundo de Primaria, fomentando su bienestar físico, emocional y social a través del movimiento consciente, el juego y la relajación.

¿QUÉ ES?

El yoga infantil es una herramienta educativa que se adapta al desarrollo evolutivo de los niños y las niñas, integrando el cuerpo, la respiración y la atención plena de una manera lúdica y respetuosa.





- 1 Favorecer el desarrollo psicomotor y la coordinación.
- 2 Mejorar la concentración y la capacidad de atención.
- 3 Potenciar la autoestima y la confianza en ellos mismos.
- 4 Ayudar a gestionar emociones como el estrés, la frustración, la ansiedad o la hiperactividad.
- 5 Fomentar hábitos saludables desde edades tempranas.
- 6 Promover valores como el respeto, la paciencia, la calma y la convivencia.

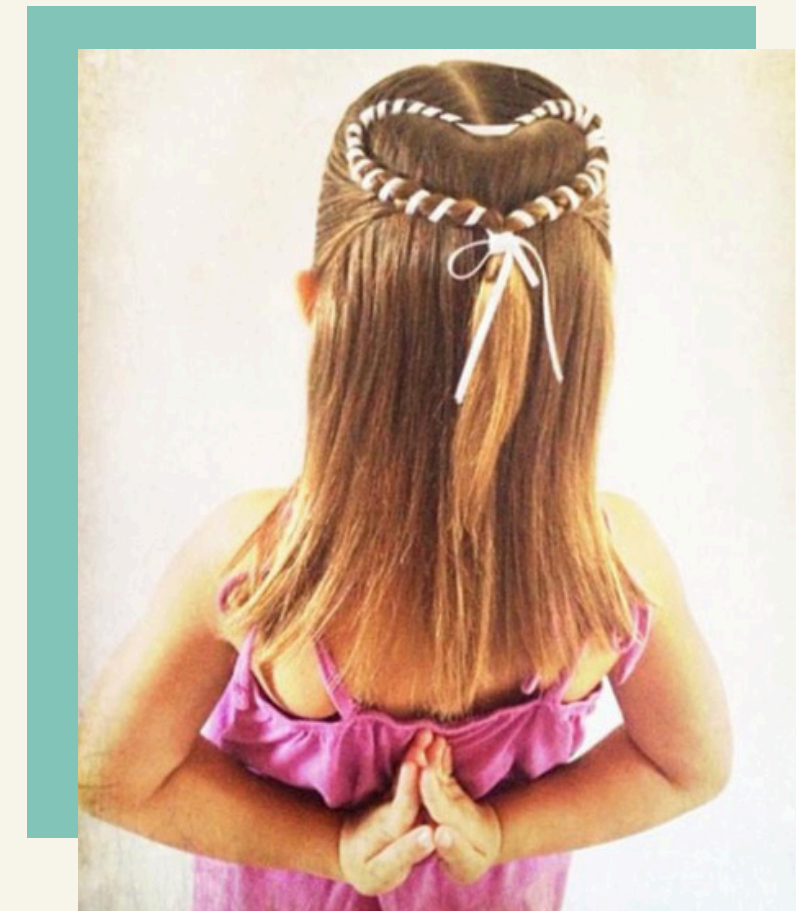


¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Las sesiones se desarrollan de forma dinámica, participativa y adaptada a la edad de los alumnos y alumnas, empleando recursos como:

- Posturas de yoga adaptadas mediante juegos y cuentos; para soltar a nivel psico-corporal y crear consciencia corporal.
- Ejercicios de respiración sencillos, para aprender a respirar bien e inducir el estado de bienestar a través de esta.
- Juegos de movimiento y equilibrio, desarrollo neuronal.
- Técnicas básicas de relajación y visualización.
- Música, material didáctico y elementos sensoriales.

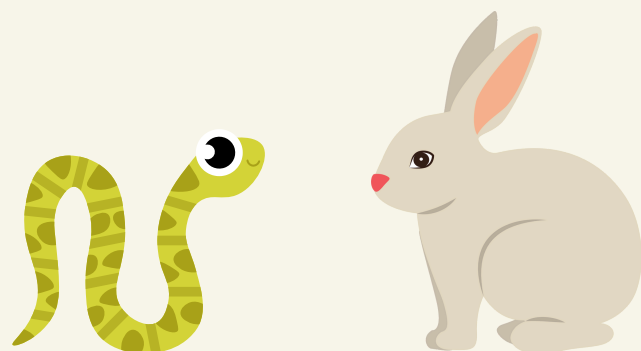
La metodología es no competitiva, inclusiva y basada en el disfrute.



¿CÓMO SE HACE?

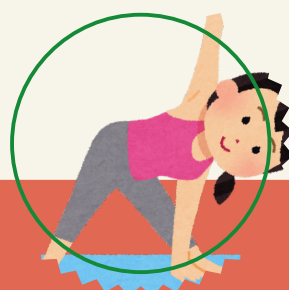
Las clases constan de:

- Calentamiento con juegos
- Posturas adaptadas
- Respiración consciente
- Relajación guiada
- Actividades creativas
- Cuentos y visualizaciones



Grupos adaptados según edad y número de alumnos para garantizar una atención adecuada.

BENEFICIOS



FÍSICOS

- Mejora la postura
- Aumenta la flexibilidad y la coordinación
- Fortalece músculos y articulaciones
- Favorece la respiración consciente
- Ayuda a liberar tensiones corporales
- Desarrolla consciencia corporal



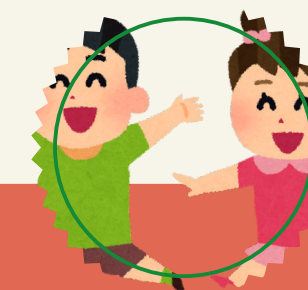
EMOCIONALES

- Mejora la autoestima
- Ayuda a reconocer y gestionar emociones
- Fomenta la calma y la relajación
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Aumenta la seguridad y la confianza
- Aporta claridad y desarrolla el discernimiento



MENTALES Y ACADÉMICOS

- Mejora la autoestima
- Ayuda a reconocer y gestionar emociones
- Fomenta la calma y la relajación
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Aumenta la seguridad y la confianza



SOCIALES

- Fomenta el respeto y la empatía
- Mejora la convivencia
- Desarrolla el trabajo en equipo
- Refuerza la comunicación positiva
- Promueve valores como la paciencia y la cooperación

BENEFICIOS

MEJORA DEL CLIMA ESCOLAR

Un ambiente más tranquilo y armonioso

COMPLEMENTA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Alumnos más centrados y equilibrados

REFUERZA EL PROYECTO EDUCATIVO DEL CENTRO

Objetivos con menor esfuerzo

La infancia es el mejor momento para:

- Aprender a gestionar emociones
- Crear hábitos saludables
- Desarrollar la conciencia corporal
- Fortalecer la autoestima
- Construir una base emocional sólida



¿QUÉ SIGNIFICA PARA LOS ALUMNOS/AS?

Para los niños y niñas, Yoga Kids significa:

Un espacio seguro

Un momento de calma

Un lugar donde expresarse

Una herramienta para sentirse mejor consigo mismos

Un aprendizaje para toda la vida

- Más conscientes
- Más tranquilos
- Más seguros
- Más felices



DETALLES

Ideas para llevar a cabo

RECURSOS NECESARIOS

- * Espacio amplio y tranquilo (aula o sala polivalente).
- * Esterillas, colchonetas o alfombra (del centro).
- * Material didáctico aportado por la instructora.

ORGANIZACIÓN Y HORARIO

- * Día: Viernes
- * Horario: De 15:00 a 16:30
- * Duración de la sesión: 90 min.
- * Periodicidad: Semanal

CONDICIONES ECONÓMICAS

Precio mensual por alumno: 20 €



VALOR AÑADIDO



- * Actividad alineada con el desarrollo integral del alumnado.
- * Contribuye a un clima escolar más tranquilo y positivo.
- * Refuerza el bienestar emocional de los niños., aportándoles recursos para una buena gestión y autocomprensión.
- * Complementa el proyecto educativo del centro.

Datos de contacto

Teléfono: 682 54 47 72

Correo: yogaloungevalencia@gmail.com

web

www.yogaloungevalencia.com

Instagram

[@yogaloungevlc](https://www.instagram.com/yogaloungevlc)

