



## “El juego del ahora”, curso para niños de 8 a 13 años Yoga, atención e inteligencia emocional, 6 sesiones de 1h

### Yoga y juego cooperativo para el auto-conocimiento

El juego del ahora propone una serie de experiencias para que los niños pueden cultivar la atención, la observación y la toma de consciencia del momento presente de manera lúdica e informal.

Mediante el movimiento y el juego cooperativo van aprendiendo a conocerse mejor. Practicamos y fortalecemos la atención, la comunicación amable, atender las necesidades y límites del cuerpo, la inteligencia emocional, la autoestima y las competencias sociales, entre otras cosas.

### ¿Cómo son las sesiones?

Tratamos, en grupos de entre 4 y 8 niños, diferentes temas relacionados con el mundo de los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales y la conexión con uno mismo y los demás.

- Conectamos con el cuerpo practicando yoga
- Aprendemos distintas maneras de pausar y calmarse
- Jugamos cooperativamente y aprendemos juntos
- Conversamos sobre temas de la vida cotidiana (casa, escuela, amigos,...) y como nos relacionamos con ellos

Los niños descubrirán que todos somos diferentes, y eso está bien. También descubrirán que tenemos muchas cosas en común: todos tenemos preocupaciones, emociones difíciles, nervios o inseguridad por determinadas situaciones...

### Requisitos para participar

Las clases son tanto para niños sin experiencia con el yoga como para niños que ya han practicado yoga antes.

Se recomienda adquirir el libro-juego “El juego del ahora” para practicar en la familia e integrar los aprendizajes en su día a día.

### Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg son coaches e instructores certificados de mindfulness para niños y adultos. Joost es también profesor de yoga.

Son coautores del libro “El juego del ahora”, que está basado en la amplia experiencia de los autores en entornos educativos.

### FECHAS Y HORARIO

6 clases de 1 hora  
Sábado cada 2 semanas  
Fechas: 14/28 ene, 11/25 feb,  
11/25 mar de 2023  
Edad 8-11 años: 10:00-11:00h  
Edad 12-13 años: 11:30-12:30h

### LUGAR

Centro de yoga Mahila  
C/Ángel Guimerà, 37  
Sant Vicenç dels Horts

### IMPORTE

72,00€

### INCLUYE

Entrevista de acceso  
6 clases de 1 hora  
Instrucciones práctica casa  
Grupos reducidos

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Aprender posturas de yoga  
Desarrollar autoconocimiento  
Saber calmarse y relajarse  
Reducir estrés y ansiedad  
Mejorar la autoestima  
Gestionar las emociones  
Autocuidado y amabilidad  
Mejorar la atención  
Competencias sociales

### CONTACTO ACADEMIA

Elisenda Pallàs  
[elisenda@juegodelahora.com](mailto:elisenda@juegodelahora.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

[juegodelahora.com/academia](http://juegodelahora.com/academia)

