



## “El juego del ahora”, taller de 2 horas para niños Yoga, atención e inteligencia emocional para niños de 8 a 13 años

### ¿Cómo funciona interiormente?

“El juego del ahora” propone una serie de experiencias de juego, observación y movimiento para que los niños y jóvenes aprendan a conocerse mejor.

En esta sesión de 2 horas vamos a experimentar con el juego de cartas, realizando posturas de yoga y juegos divertidos, aprendiendo técnicas sencillas para pausar y calmarse y compartiendo en el grupo preguntas sobre nuestra vida interior. Los niños en el grupo 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...

Tendremos un primer contacto con el entrenamiento de la atención y la concentración, el movimiento consciente y los límites del cuerpo, la regulación emocional, la comunicación amable y las relaciones respetuosas.

### Requisitos para participar

La sesión está abierta tanto a niños sin experiencia con yoga como para niños que ya han practicado yoga antes.

### Qué traer

Ropa cómoda, calcetines gruesos, curiosidad y ganas de experimentar.

### Sobre los instructores

Elisenda Pallàs es coach e instructora de mindfulness para niños y adultos. Ofrece formaciones para profesionales de la educación y la salud y acompañamiento individual a familias y educadores.

Joost Scharrenberg es life coach, profesor titulado de yoga e instructor certificado de mindfulness en varios protocolos para niños, jóvenes y adultos.

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

### FECHAS Y HORARIO

Taller sábado por la mañana

Edad 8-11 años, 22 oct

Horario: 10:30-12:30h

Edad 12/13 años, 29 oct

Horario: 11:30-13:30h

### LUGAR

Centro de yoga Mahila  
C/Ángel Guimerà, 37  
Sant Vicenç dels Horts  
Teléfono: 675-483074

### COSTES

20,00€

### INCLUYE

Cuestionario de acceso  
1 sesión de 2 horas

### ¿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

### RESERVAR TU PLAZA

Centro de yoga Mahila  
Teléfono: 675-483074

