

# IOGA



Practicar ioga des de petits és molt positiu, ja que ajuda a harmonitzar i equilibrar el sentir, pensar i actuar.

Les classes són dinàmiques i es practica jugant. És una forma divertida de desenvolupar importants habilitats en un entorn positiu i no competitiu.

Utilitzant la imaginació i la creativitat a través de contes i jocs, crearem postures de ioga que fomenten l'elasticitat, flexibilitat i la coordinació. També aprendrem a ser conscients de la nostra respiració, que és l'element clau per a concentrar-nos i relaxar-nos.

## INSCRIPCIÓ I HORARIS:

A la nostra escola els nens i nenes tenen l'oportunitat d'introduir-se al ioga tots els **DILLUNS de 17 a 18 hores i començaran el dilluns 7 d'octubre.**

El preu és de **36,37€/mes/nen.**

Per inscriure's cal retornar omplert a l'escola el paper que els adjuntem.

**\*Per dur a terme aquesta activitat, caldrà un mínim de 7 inscripcions.**

El meu fill/a..... de la classe..... assistirà a les classes de ioga extraescolar durant el curs 2019/20.

Signat,

Cal entregar aquesta part del full signat a l'escola (fins el 27 de setembre).

