



Introducción al Yoga en Familia con Bebés de 3 a 12 meses



El bebé va creciendo y la familia evoluciona. Es necesario cultivar las relaciones: con uno mismo y con los demás. Mantener el espacio de cuidado personal y compartirlo con los hijos es un maravilloso regalo que guardarán con ellos a lo largo de toda su vida.

Ellos aprenden de lo que haces no de lo que dices: para que se relajen, relájate; si quieres que se respeten a si mismos, respétate y para que respeten a los demás, respétales. Lo mismo para que aprendan a amar, a gozar, a superar situaciones difíciles... a vivir.

Lo que deseamos que surja de estos encuentros... es que aprendamos gozar de compartir la vida con los hijos.

Te ofrecemos la Introducción al Yoga en Familia, que te permitirá descubrir y comprender la esencia de este arte. Así podrás disfrutar y aprovechar al máximo tus sesiones semanales con los hijos.

Primera sesión (3 horas)

Temario

¿Por qué practicar yoga con los bebés? · ¿Cómo aprenden los bebés?
El arte de acompañar a los hijos · Posturas básicas que integran al bebé en los ejercicios ·
Sesión de yoga para la familia y para el bebé

Segunda sesión (3 horas)

Temario

El arte de la relajación conjunta · El desarrollo de la atención relajada.
El papel de la confianza y la creatividad durante la crianza · Sesión de yoga para la familia
y el bebé

Fechas: 10 de noviembre y 1 de diciembre 2007, 15 y 19 de abril 2008, 12 y 19 de julio 2008

Horario: de 10h a 13h

Lugar: Happy Yoga Universitat, Torres i Amat 5

Con la colaboración de

ClubCasaAsia
www.casaasia.es/club



Mútua L'Aliança
www.lalianca.es

