

Ioga per a infants: la millor vàlvula d'escapament del confinament

És una activitat indicada a partir dels 3 anys



El ioga, una bona alternativa per a nens i nenes | Youtube

Què fer amb la mainada durant el confinament? La pregunta va començar a preocupar pares i mares fa just una setmana... i té més sentit que mai ara que és oficial que no hi ha data per tornar a les escoles

(<https://www.naciodigital.cat/noticia/198656/educacio/admet/no/data/retorn/escoles>) .

Moltes famílies han dissenyat un horari per intentar mantenir la rutina durant el confinament. I una de les activitats que val la pena introduir-hi és el ioga. Sí, ioga per a infants. És una activitat indicada a partir dels 3 anys ja que relaxa, ajuda a concentrar-se i, important aquests dies, contribueix a gestionar les emocions.

Youtube, com en molts altres àmbits, és una mina per trobar tutorials de ioga, també per a nens. Una bona manera d'introduir-los en aquesta pràctica és a partir d'imitar les postures d'animals:

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>

Més exemples, el compte Yogic

(<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>) , especialitzat en ioga infantil i que combina els exercicis amb contes i música.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=dOCS8Jjl-E0>

A casa nostra, l'actriu Cristina Brondo

(<https://www.youtube.com/channel/UCZJ77AMw9RtMkRS5Y5kq5BQ>) és instructora de ioga per a nens (Pequeyoguis). Aprofitant el confinament, ha començat a publicar petits vídeos casolans amb els seus fills, sempre amb cançons o altres estratègies lúdiques. Ho va explicar fa uns mesos a TV3.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=sXzbearvr68>

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=bm8zB6az3Gw>

Finalment, una última proposta, en aquest cas a Instagram. El compte @Babyogui (<https://www.instagram.com/babyogui/>) ofereix sessions en directe a través de les Stories, ara que no pot fer les classes extraescolars per a nens i adolescents. La cita, cada tarda a les 18.00.

[noticiadiari]2/198615[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198597[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198600[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198571[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198579[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198589[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198594[/noticiadiari]