

Yoga para Niños en los Parques de Sant Cugat

Objetivo del Proyecto

El objetivo de este proyecto es ofrecer clases de yoga adaptadas a niños en un entorno natural. Las sesiones se enfocan en fomentar el bienestar físico, mental y emocional de los niños y de promover la socialización y el trabajo en equipo.

Las clases se llevarán a cabo en tres parques de Sant Cugat, aprovechando el aire libre y la belleza natural de los espacios públicos de nuestra ciudad.

Los parques seleccionados son:

- **Parc de la Guineu (Volpelleres)**
- **Parc Central (Sant Cugat Centre)**
- **Parc de la Pollancrea (Torreblanca)**

Estas localizaciones han sido elegidas por su accesibilidad, amplitud y tranquilidad, creando un ambiente ideal para las clases de yoga, tanto para los más pequeños como para los niños de mayor edad.

Fecha: Junio – Julio – Septiembre –2025

Horario:

Sábados por la mañana: Alternos en Parc de la Guineu y Parc de la Pollancrea.

- 9:30 - 10:30 (de 3 a 6 años)
- 10:45 - 11:45 (de 7 a 11 años)

Sábados por la tarde: En Parc Central.

- 16:30 - 17:30 (de 3 a 6 años)

Grupos: 10 niños por turno.

Estructura de las Clases

Las clases estarán adaptadas según la franja de edad y se llevarán a cabo en el lenguaje de los niños mediante metáforas, cuentos, canciones, visualizaciones y juegos. Trabajaremos la respiración, la gestión emocional, la expresión libre, la concentración, la cohesión y el mindfulness. Las clases son dinámicas y lúdicas para hacer que los niños se diviertan mientras practican yoga. Tendrán una duración de 50 minutos.

Requisitos para Inscripción y Participación

Para asegurar el buen funcionamiento y la comodidad de los niños durante las clases, se establecen los siguientes requisitos:

Inscripción previa: Sería necesario hacer la reserva de plaza con antelación para cada clase, ya que el aforo es limitado. Para ello propongo que las inscripciones se realicen a través de una plataforma online del ayuntamiento mediante formulario o a través de WhatsApp.

Ropa cómoda: Los niños deben llevar ropa cómoda y adecuada para realizar los asanas de yoga, preferiblemente ropa que les permita moverse con facilidad. **Toalla:** Cada niño debe llevar su propia toalla para poder practicar de manera cómoda. **Botella de agua:** Los niños deben llevar una botella de agua para mantenerse hidratados durante la clase.

