

Yoga familiar

ACTIVIDAD	YOGA FAMILIAR
Nº HORAS	2 sesiones semanales de 1 hora de duración
RECURSOS DISPONIBLES	SALÓN DE ACTOS
OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN DESARROLLAR	
<p>Los objetivos que esperamos con la realización de la actividad es que las familias al completo aprendan y además se diviertan. Se aprenderá a fortalecer y estirar el cuerpo, aprenderán a ser más conscientes de su propio cuerpo, así como a desarrollar su concentración y relajación.</p> <p>Los asistentes serán capaces de desarrollar su confianza y autoestima, así como a aprender los valores de la confianza, el trabajo en equipo y el autocontrol, entre muchas otras cosas.</p>	
ACCIONES PREVISTAS	
<p>Aprenderán técnicas divirtiéndose, para ello las actividades se realizarán posturas y movimiento consciente, respiración, visualizaciones, relajación, meditación y atención plena, juegos coordinación.</p> <p>El estímulo que se les da no sólo aumentará la confianza en sí mismo, sino que además se conseguirá que les guste hacer yoga.</p>	
INDICADORES DE VALORACIÓN DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS	
<p>Trimestralmente se hará entrega de un boletín informando del avance del alumnado en la actividad. Asimismo, llevaremos a cabo un cuestionario de satisfacción que responderán para conocer la satisfacción en la actividad.</p>	
A QUIÉN VA DIRIGIDO	Esta actividad va dirigida alumnado y familias.
OBSERVACIONES	

