

Om Shree Om

OM Shree OM

*Cultivando el cuerpo, la mente y el espíritu
de los niños a través del yoga*

Cultivando el cuerpo, la mente y el espíritu de
los niños a través del yoga

Mcardle Oquendo, Christine

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499501390

Páginas: 166

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,90 €

Colección: Yoga



CHRISTINE MCARDLE OQUENDO



SINOPSIS

En este manual, empiezo revisando porqué practicamos yoga con niños. Los próximos capítulos discutirán los elementos de estilo que considero que es importante introducir en las clases de yoga para niños. También incluirán reflexiones y recomendaciones sobre el rol del profesor, sobre cómo desarrollar lecciones y programas de estudio, cómo tratar a su salón de clase, y cómo ver su trabajo con niños de todas las edades. Habiendo establecido esto, paso a discutir la práctica de la enseñanza en sí y cómo me guío por los Principios Universales de Alineamiento™ del Anusara Yoga, seguido por Actividades de Yoga / Actividades de Conciencia Plena, que incluyen las prácticas notables e indispensables de pranayama, mantras, mudras, meditación, prácticas de atención plena, y otras actividades que llamo «Viajes Épicos de Yoga para Niños». Para finalizar, comparto algunas canciones de ejemplo y las lecciones que he encontrado más divertidas y exitosas.