

EL AYUNTAMIENTO ORGANIZA UN CURSO DE YOGA PARA NIÑOS

Vva. de la Cañada, 10 de abril.- La Concejalía de Infancia y Familia ha organizado un curso de yoga infantil y juvenil que se desarrollará durante los meses de abril, mayo y junio. La primera clase del curso- dirigido a participantes con edades comprendidas entre los 3 y 15 años- comienza el próximo viernes, 21 de abril.

Objetivos

Los ejercicios irán destinados a fomentar la expresión corporal, la elasticidad y la relajación. También se llevarán a cabo juegos para desarrollar en los participantes la atención sostenida y la concentración. “El yoga infantil ayuda a mejorar la autoestima, enseña a los más pequeños a escucharse a si mismos y a los demás. Es también una actividad que ayuda a bajar el nivel de estrés infantil”, explicó la concejal de Infancia y Familia, M^a del Tránsito Luis Hernández.

Fechas y horarios

Las sesiones se impartirán en el Centro Cultural La Despernada los días 21 y 28 de abril; 5, 12, 19 y 26 de mayo; 2y 9 de junio. En cuanto al horario, se ha establecido en función de la edad: de 3 a 5 años (17:30 a 18:30 h); de 5 a 8 años (de 18:30 a 19:30 h); de 9 a 12 años (de 19:30 a 20:30 h) y de 13 a 15 años (20:30 a 21:30 h).

El coste de la actividad es de 50 euros. Las personas interesadas pueden recibir más información e inscribirse en el Centro Cultural La Despernada (C/Oliver, 10) o llamando al número de teléfono 91 811 70 01.

