

YOGA HOLÍSTICA

Descripción de la clase:

Combina de forma creativa juegos, posturas y técnicas de relajación y respiración. A través del conocimiento teórico y práctico podrán ejercitar sus cuerpos, liberar emociones, relajarse, meditar y cultivar paz en su interior. Aprenderán temas sobre herbolaria, reflexología, alimentación sana, manejo de mandalas, valores, meditaciones, manejo de energía, etc.

Áreas de impacto:

CUERPO:

- + Desarrolla destreza, flexibilidad y equilibrio.
- + Incrementa la conciencia corporal.
- + Estimula el sistema inmunológico, neurológico, endocrino, respiratorio y digestivo.
- + Equilibra el peso.
- + Coordinación motriz fina y gruesa.

ESPIRITU:

- + Equilibra la energía.
- + Armoniza la personalidad y el carácter.
- + Promueve la introspección y el autoconocimiento.
- + Desarrolla la inteligencia espiritual.
- + Cultiva la paz interior

MENTE:

- + Mejora los niveles de atención, concentración y memoria.
- + Desarrolla la inteligencia emocional.
- + Promueve una sana autoestima.
- + Agudiza los sentidos.
- + Estimula la imaginación.
- + Calma y relaja.
- + Técnicas para una mente en positivo.
- + Desarrolla los dos hemisferios.

MÓNICA MARTÍNEZ

Priti Charan

INSTRUCTORA DE YOGA CERTIFICADA
FUNDADORA DE EDU YOGA HOLISTIC



Certificación de Yoga Vinyasa y en Anatomía Avanzada.

Certificación de Yoga kundalini.
Dos Certificaciones de Yoga para niños.
Avalada por Yoga Alliance y ante el Kry.

Lic. En Educación Prescolar
Maestría en Educación Especial.
Diplomados en Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística,
Desarrollo Humano y Mindfulness



Requerimientos:

1 tapete de yoga, identificado con su nombre ya que se quedará en el salón de yoga.
La clase se puede realizar con el uniforme escolar, es opcional traer leggings.



HORARIO

3°-6° de primaria	Lunes y miércoles 2:30 a 3:30 p.m.
2° de preescolar a 2° de primaria	Lunes y miércoles 3:30 a 4:30 p.m.



LUGAR DE LA CLASE

Salón de Música de primaria, ubicado frente al mariposario.



DONDE SE RECOGEN

Frente al salón de música de primaria



MENSUALIDAD \$885.00



VIALIDAD/ESTACIONAMIENTO

Estacionamiento techado frente a la cancha de primaria. NO frente al área de secundaria.



Más información:

8183178560 ext. 265 en horario de 8:00 a.m. a 1:00 y 3:00 a 4:30 p.m.

Teléfono y WhatsApp 8117904723 /8117906220