

Taller Hivern

Ioga en família & art manual

& Creació del fanalet de Nadal

3-12 anys



ARRELS YOGA

"A l'hivern, la llum més bonica
és la que portem a dins."

"La llum més bonica és la que portem a dins."

XF
ESCOLA RIBATALLADA

21 de febrer d'11 a 12:30 h Escola Ribatallada c/ Del Canonge Joncar, 56, 08208 Sabadell, Barcelona

Descripció del taller:

Ioga en família - Quan arriba l'hivern, tot a fora es torna més fred i silenciós... però dins nostre hi ha una llum que sempre hi és. A través del ioga descobrirem com trobar aquesta escalfor interior: ens mourem amb postures suaus com si ens abraçéssim, farem respiracions que escalfen i tancarem els ulls per fer un petit viatge cap a dins, allà on viu la nostra llum.

Activitat creativa - Construirem un fanalet màgic amb un pot de vidre reciclat, paper vegetal i pintures de colors. A dins hi posarem una espelma LED que brillarà a casa i ens recordarà que, fins i tot a les nits més fredes i llargues, la nostra llum interior sempre pot il·luminar.

Objectius del taller:

- Prendre consciència que tots portem una llum interior que ens dona calma i confiança.
- Gaudir d'un espai de calma i connexió a través del ioga en família.
- Descobrir postures, moviments i respiracions que escalfen el cos i el cor.
- Crear un fanalet que sigui un símbol i recordatori tangible de la pròpia llum.

Beneficis per a les famílies:

- Compartir un moment especial de tranquil·litat i tendresa, que contrasta amb l'estrès d'aquestes dates.
- Emportar-se a casa una manualitat significativa i reutilitzable, que es converteix en ritual familiar.
- Inspirar els infants a connectar amb la seva pròpia calma i confiança.
- Reforçar el vincle afectiu adult-infant en un ambient màgic i íntim.

Què inclou:

- Taller 1:30 h
- Material per dur a terme les activitats
- Espai acollidor i preparat per dur a terme les activitats
- Fotografies de record (opcional)
- 21%IVA

Què no inclou:

- Estoreta, cal portar-ne mínim una per parella.



sobre el preu
per fer la compra

A partir de

34,5

Un infant i un adult