

Taller Tardor 3-12 anys

Ioga en família & art manual

& Elaboració de l'ampolla de la calma

ARRELS YOGA



*"Deixar anar, com l'arbre
deixa caure les seves fulles."*



"Transformar les fulles, com ho fan els arbres"



22 de novembre d'11 a 12:30 h Escola Ribatallada c/ Del Canonge Joncar, 56, 08208 Sabadell.

Descripció del taller:

Ioga en família - A la tardor els arbres canvien el color de les seves fulles. Nosaltres també aprendrem a transformar els nostres pensaments i emocions, com si fossin fulles que poden brillar de nous colors. Jugarem amb postures de ioga que ens recorden els arbres, l'equilibri i el vent, i respiracions que ens ajudaran a veure les coses d'una manera nova.

Activitat creativa - Crearem una ampolla de la calma amb els colors de la tardor. Cada cop que la sacsegem, tot s'agita... però a poc a poc l'aigua es torna clara i els colors dansen tranquils. Serà com un petit recordatori que, quan per dins estem moguts, també podem trobar la calma i veure les nostres "fulles" amb un altre color.

Objectius del taller:

- Descobrir, a través del joc i el ioga, que els pensaments i les emocions es poden transformar.
- Compartir un espai d'expressió i calma entre adults i infants.
- Incorporar recursos senzills per veure les coses des d'una altra mirada.
- Aprendre una eina pràctica (ampolla de la calma) per gestionar moments d'agitació.

Beneficis per a les famílies:

- Vivència conjunta que enforteix la connexió i la confiança.
- Experiència creativa i lúdica amb un missatge profund i fàcil d'entendre per als infants.
- Recurs tangible i bonic que us podreu endur a casa i utilitzar sempre que ho necessiteu.
- Inspiració per recordar que cada emoció i cada pensament es poden pintar de nous colors.

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