

Nou taller de 'Ioga infantil' al Centre Cívic Can Cabanyes

Dia: els divendres

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Ho organitza: TDAH Badalona

Més informació: T 600 015 962

Taller dirigit a nenes i nens, a partir de 5 anys. Practicar ioga els aporta moltes avantatges, entre les quals destaquen:

Aprendre a calmar-se, relaxar-se i concentrar-se.

Equilibrar la vitalitat.

Augmentar l'autoestima i evitar complexos.

Estimular la creativitat.

Disminuir la impulsivitat.

Estimular els sentits i el moviment.

Adoptar bones postures corporals.