

En Yogacadabra es practica loga d'una manera lúdica i divertida. Està enfocat en els xiquets i xiquetes, cosa per la qual dista molt del loga per a adults. Les classes es basen en el joc com a motor de l'aprenentatge. Realitzem el loga a través de cançons, música, contes, jocs, art, manualitats, etc. La diversió i la creativitat sempre estan presents. D'aquesta manera lúdica incorporem els nombrosos beneficis que la disciplina del loga proporciona als xiquets i xiquetes.

Treballem l'expressió corporal, la força, l'equilibri, la consciència corporal, la respiració, la relaxació, la meditació o Mindfulness, les emocions, l'autoconfiança, l'autoestima, el respecte, la comunicació grupal, la solidaritat, la cooperació, l'escolta, la imaginació i la creativitat entre altres.

Estudis recents demostren els aspectes positius que la pràctica regular del loga, la relaxació i la meditació té en els xiquets i xiquetes. Es considera una valuosa eina per a la seua evolució.

En les classes de **primària** es posa l'accent en el joc cooperatiu, per a fomentar l'esperit d'equip. També es practica **acroyoga**, un ioga acrobàtic en equip en el qual es formen figures i que els interessa molt pel gran repte personal i d'equip que suposa.

## OBJECTIUS

- Introduir al xiquet/a en l'activitat del loga de manera lúdica i divertida.
- Millorar l'estat físic del cos: respiració, relaxació i flexibilitat.
- Millorar l'estat mental del cos: mindfulness o atenció plena.
- Treballar l'expressió corporal i les possibilitats de control del cos.
- Aplicar els exercicis apresos en el dia a dia.
- Millorar l'atenció i la concentració.
- Adonar-se dels propis sentiments, emocions i necessitats.
- Reconèixer i respectar els sentiments, emocions i necessitats dels altres.
- Augmentar l'autoestima i el coneixement de si mateixos.
- Millorar la relació amb els altres i l'entorn.
- Desenvolupar el pensament positiu.
- Desenvolupar la creativitat.
- Utilitzar els contes i relats en la pràctica del ioga per a despertar la imaginació i l'interès dels xiquets i xiquetes.
- Respectar als altres.
- Desenvolupar actituds d'interès i ajuda.
- Comunicar-se amb els altres utilitzant el llenguatge corporal, gestual i senzilles dramatitzacions.
- Fomentar el treball en equip.

