



Activitats esportives, activitats artístiques i activitats acadèmiques.

BENVINGUTS

Benvolgudes famílies, moltes gràcies per la confiança que dipositeu curs rere curs amb les activitats extraescolars de l'Escola. Donem també gràcies a tot l'equip de mestres, professors, monitors i administració que ho fan possible i us animem a participar-hi una vegada més.

COM FER LA INSCRIPCIÓ:

- * Cal emplenar l'autorització i portar-la a la Secretaria del Petit Estel des de l'1 de setembre fins el dia 18 de setembre.
- * Qui s'apunti a partir del dia 21 de setembre, començarà l'activitat extraescolar una setmana més tard, per poder gestionar correctament les llistes. El preu de l'activitat serà el mateix.
- * Es cobrarà el rebut d'aquestes activitats extraescolars a l'octubre. Un cop fet el pagament ja no s'acceptaran canvis d'activitat fins al següent trimestre, ni es faran devolucions.

ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

- **El primer trimestre:** La inscripció acaba el dia 18 de setembre de 2020 i es facturarà a l'octubre. Es considera que hi ha seguiment de l'extraescolar fins a final de curs, a no ser que es comuniqui algun canvi.
- **El segon trimestre:** La inscripció, els canvis i les baixes de les activitats s'hauran de fer del 9 al 14 de desembre de 2020 i es facturarà en el rebut de gener.
- **El tercer trimestre:** La inscripció, els canvis i les baixes de les activitats s'hauran de fer del 15 al 19 de març de 2021 i es facturarà en el rebut d'abril.

Disposeu d'una setmana per realitzar els canvis necessaris, fora d'aquest termini ja no s'acceptaran modificacions fins el següent trimestre.

AVISOS:

*Adreça electrònica per a realitzar les consultes referents a les activitats:
extraescolars@petitestellanova.cat

*Avisau a **SECRETARIA** del Petit Estel de l'alta, de la baixa o dels possibles canvis en alguna activitat.

* És important tenir aquesta circular d'extraescolars a l'abast durant el curs per poder-la consultar. Recordem que estarà penjada al web.

* Totes les activitats es faran sempre que hi hagi un nombre suficient d'alumnes.

* Per als alumnes que facin l'activitat només un dia o hi hagi qualsevol altra variació de l'horari, el preu de l'activitat serà de 2/3 parts del preu establert.

* Els alumnes que s'apunten al segon trimestre a les activitats de futbol i de bàsquet, no podran participar a la lliga escolar fins al cap d'uns dies per tal de poder tramitar la inscripció al Consell Esportiu i elaborar-ne la fitxa.


* Els alumnes que s'apunten al tercer trimestre a les activitats de futbol i de bàsquet no podran participar a la lliga escolar. Ja no es podrà tramitar la fitxa.

* El preu també inclou les despeses dels Jocs Escolars dels dissabtes, la fitxa escolar i l'assegurança esportiva.

CALENDARI DE LES EXTRAESCOLARS

- Inici Activitats: Les activitats s'inicien l'1 d'octubre.
- No hi ha activitats extraescolars:
 - El dia de l'assaig del Concert de Nadal per a Parvulari.
 - El dia del Concert de Nadal per a Parvulari i per a les nenes d'Artística i Dansa. Recordem que aquest dia no hi ha servei de permanències de 5 a 7 h.
 - El dia del Pessebre Vivent per a tots els nens i nenes.
- Festes de Final de Curs: Diada Esportiva i cloenda de totes les activitats extraescolars.

OFERTA DE LES ACTIVITATS

	Activitat	Monitor	Dies i Cursos	Preu Trimestre	Lloc
IDIOMES	FRANCÈS	Maria Soler	<u>1r-2n-3r-4t Primària:</u> Dilluns i dimecres de 13:45 a 14:45h. <u>5è-6è-1r d'ESO:</u> Dimarts i dijous de 13:45 a 14:45h	146,00 € el trimestre.	La Nova
	XINÈS	Extern: Mandarin Centers	<u>P3-P4-P5</u> Dimecres de 13:50 a 14:50h (Preu llibre: 30€) <u>1r-2n-3r Primària</u> Dimarts de 13:50 a 14:50h (Preu llibre: 48€) <u>4t-5è-6è Primària</u> Dijous de 13:50 a 14:50h (Preu llibre: 55€) <u>ESO</u> Dilluns de 14 a 15h (Preu llibre: 45€)	150,00€ el trimestre (Els alumnes nous han de comprar el llibre).	Petit Estel (Infantil) La Nova (Primària i ESO)
	ALEMANY	Ester Prat	<u>4t-5è-6è Primària:</u> Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00h. <u>ESO:</u> Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00h.	146,00 € el trimestre.	La Nova
	ANGLÈS (Si algú està interessat en fer anglès al migdia, que ens ho comuniqui, que mirarem si es pot obrir grup)	Kate	<u>P3:</u> Dilluns i dimecres, de 13:45 a 14:45h. <u>P4 i P5:</u> Dilluns i dimecres, de 13:45 a 14:45h. <u>1r de Primària :</u> Dilluns i dimecres, de 17:00 a 18:00h. <u>2n i 3r de Primària :</u> Dimarts i dijous, de 17:00 a 18:00h. <u>4t de Primària :</u> Dimarts i dijous, de 17:00h a 18:00h.	146,00 € el trimestre.	Ed. Infantil al Petit Estel. Ed. Primària i ESO a La Nova.
			<u>5è i 6è de Primària :</u> Dimarts i dijous, de 17:00h a 18:00h	210,00€ el trimestre	La Nova
			<u>1r i 2n d'ESO:</u> Dijous, de 18:00 a 19:00h.	210,00€ el trimestre	La Nova
	FIRST CERTIFICATE (B2)	Esther Ruiz	<u>3r i 4t d'ESO i Batxillerat:</u> Els alumnes interessats podeu comunicar-ho a Secretaria.	210,00€ el trimestre	La Nova
MÚSICA	ESCOLA DE MÚSICA		Adjuntem la circular informativa.	Veure la circular	Petit Estel-La Nova
	La Nova EnCant – La Coral de l'Escola	Mireia Romà Emili Núñez Mireia Romà	<u>ESO:</u> Dijous de 13:45h a 14:45h. <u>5è i 6è de Primària:</u> Dimecres de 13:45h a 14:45h.	ESO Gratuït Primària Gratuït	La Nova

ESPORTS	ARTS MARCIALS <i>Tai-jitsu</i> Activitat organitzada per l'AFA	AFA Rafa Portabella	<u>De 1r a 3r de Primària:</u> Dimarts i dijous de 17:00h a 18:00h <u>A partir de 4t de Primària:</u> Dilluns de 17:00h a 18:00h Dijous de 18:00h a 19:00h.	<u>PREU SOCI</u> 95,00€ el trimestre/1 dia 130,00€ el trimestre/2 dies <u>PREU NO SOCI</u> 110,00€ el trimestre/1 dia 145,00€ el trimestre/2 dies <u>PREU SOCI</u> 63,00€ el trimestre/1 dia 100,00€ el trimestre/2 dies <u>PREU NO SOCI</u> 78,00€ el trimestre/1 dia 115,00€ el trimestre/2 dies	DOJO (C/Viveret) (El preu inclou el desplaçament d'anada) (El preu inclou el desplaçament d'anada)
	IOGA Activitat organitzada per l'AFA	AFA Veronica Cobos	<u>P5 i 1r de Primària</u> Dimecres de 17:15h a 18:15h. <u>De 2n a 6è de Primària</u> Dimarts de 17:15h a 18:15h. <u>En família</u> 1 adult + 1 nen (*) Dijous de 17:15h a 18:15h. (*) Es podria fer amb dos nens si no es porten més de 3 anys.	<u>PREU SOCI</u> 115,00€ el trimestre <u>PREU NO SOCI</u> 130,00€ el trimestre <u>PREU SOCI</u> 130,00€ el trimestre <u>PREU NO SOCI</u> 145,00€ el trimestre	La Nova
	DANSA/ BALL MODERN	Extern: Cinta i monitores	<u>A partir de P3:</u> Dilluns i dimecres de 17 a 18h.	44,00€ el mes (pagament trimestral)	La Nova
	ARTÍSTICA LA NOVA	Extern: Cinta i monitores	<u>A partir de P3:</u> Dimarts i dijous de 17 a 19h. Dilluns i dimecres de 17 a 19h. Grups segons edats i nivells. <u>ESO:</u> de 17:30 a 19:30 h. A concretar	59,00€ el mes (pagament trimestral)	La Nova
	PATINATGE ARTÍSTIC	Mireia Lavilla Lucia Luna	<u>Iniciació</u> Dimarts i divendres de 17 a 18:30h. <u>Mig</u> Dimarts de 18 a 19:30h i divendres de 17 a 19h. <u>Avançat</u> Dimarts de 18 a 19:30h i dijous de 18 a 20h.	Iniciació: 124,00€el trimestre Mig i avançat: 134,00€ el trimestre (Inclou l'assegurança i la competició escolar)	La Nova
	BÀSQUET	David Martos	<u>P5, 1r i 2n:</u> Dilluns i dimecres de 17 a 18h. <u>3r, 4t, 5è i 6è:</u> Dimarts i dijous de 17 a 18h. <u>ESO:</u> A concretar.	101,50 € el trimestre. (Inclou l'assegurança i la competició escolar a partir de 3r)	La Nova

	FUTBOL	Roger Guil Clara Escorihuela Pol Llovera Miquel Sapés	<u>P4:</u> Dilluns i dimecres de 17 a 18h. <u>P5, 1r i 2n:</u> Dimarts i dijous de 17 a 18h. <u>3r, 4t:</u> Dilluns i dimecres de 17 a 18h. <u>5è i 6è:</u> Dilluns i dimecres de 18 a 19h. <u>1r i 2n d'ESO:</u> Dilluns i dimecres de 18 a 19h. <u>3r i 4t d'ESO</u> Dimarts i dijous de 18 a 19h.	101,50 €. el trimestre. (Inclou l'assegurança i la competició escolar a partir de P5)	La Nova
	MOU-TE amb l'ESPORT "Iniciació esportiva, jocs, psicomotricitat"	Roger Guil Pol Llovera	<u>P3, P4 i P5:</u> Dilluns i dimecres de 17 a 18h. Dimarts i dijous de 17 a 18h.	98,00 €. el trimestre	Petit Estel
	JUGA AMB L'ESPORT "Iniciació als esports a través del joc" NOVETAT!	Clara Escorihuela	<u>1r i 2n de Primària</u> Dilluns i dimecres de 17 a 18h.	98,00 € el trimestre	La Nova
	PÀDEL	Abel Fernàndez Jan Quer Jan Vall Oriol Miret	<u>Primària:</u> - De dilluns a divendres de 17 a 18h. - De dilluns a divendres de 13 a 14h. - Grups de 4 a 6 alumnes. <u>ESO:</u> - De dilluns a divendres de 18 a 19h. - De dilluns a divendres de 13:15 a 14:15h. - Grups de 4 a 6 alumnes. <u>PARES:</u>	112,00€ el trimestre/1 dia 181,00€ el trimestre/2 dies Veure condicions més avall.	La Nova
	ZUMBA NENS Activitat organitzada per l'AFA	AFA Pilar Pérez		<u>PREU SOCI</u> 1 dia 30€ 2 dies 35€ <u>PREU NO SOCI</u> 1 dia 45€ 2 dies 50€	La Nova
	CROSSFIT NENS Activitat organitzada per l'AFA	AFA Marc Gutiérrez	<u>De 1r a 6è de Primària</u> Dijous de 17 a 18h.	<u>PREU SOCI</u> 30€ <u>PREU NO SOCI</u> 45€	La Nova
ARTS	DIBUIX I PINTURA	Ariadna Simó	<u>Petits Artistes (P4 i P5):</u> Dijous de 14 a 15h. <u>Artistes (1r, 2n i 3r):</u> Dimecres de 14 a 15h. Dimecres de 17 a 18h. <u>Grans artistes (4t, 5è i 6è i ESO):</u> Dimecres de 14 a 15h	111 € el trimestre	La Nova

PISCINA	NATACIÓ	Lilo Calogero Anna Camarasa	<u>Infantil i Primària:</u> Dimecres de 17 a 18h. Dimecres de 18 a 19h.	98,00 € el trimestre.	La Nova
	NATACIÓ NOVETAT!	Anna Camarasa	<u>P3, P4 i P5</u> Dissabtes de 10 a 11h. <u>1r, 2n i 3r</u> Dissabtes d'11 a 12h.		
	PISCINA LÚDICA NOVETAT!		Dissabtes de 9h a 13h (franges horàries de tres quarts d'hora). Reserva el teu carril i vine a nedar!	8€/45min	
	NADONS A L'AIGUA	Anna Camarasa	<u>P1 i P2:</u> (Activitat amb pares i fills) Divendres de 17:15 a 18h.	88,00 € el trimestre	La Nova
ALOHA	ALOHA 	Extern: ALOHA	Dilluns o divendres de 17 a 19:15h. Dimarts i dijous de 13:45 a 14:45h	Veure circular informativa.	La Nova
KITSUNE	KITSUNE 	Extern: KITSUNE	<u>P3, P4 i P5:</u> Dijous de 13:45h a 14:45h. Dijous de 17h a 18:30h.	Veure circular informativa.	Petit Estel
ROBÒTICA	PROGRAMACIÓ ROBÒTICA 	Extern: Codelearn	<u>1r, 2n i 3r de Primària: Discovery TIC</u> Dijous, de 13:55h a 14:55h. <u>4t, 5è i 6è de Primària : Pensament Computacional</u> Dimarts, de 13:55h a 14:55h. <u>ESO: Pensament Computacional</u> Dimecres, de 13:55h a 14:55h.	Matrícula: 30€ 152,00€ el trimestre	La Nova
PER A PARES	AQUAGYM	Anna Camarasa	ESO-Batxillerat i Mares: Dimarts Mares, àvies, tietes i veïnes: Dijous	88,00€ el trimestre	La Nova
	PÀDEL	Abel Fernández Albert Casanovas	Partits: vegeu horaris disponibles al web. Lloguer de pista per a pares de l'Escola Lloguer de pista per a externs	20€/h 28€/h	La Nova
	FUTBOL PER A PARES Activitat organitzada per l'AFA.	Partits	Dimarts de 19:30 a 20:30h.	Fer-se soci de l'AFA	La Nova
	CARDIO-ZUMBA ZUMBA TONIFICACIÓ Activitat organitzada per l'AFA.	AFA Pilar Pérez	Dilluns de 18:30 a 19:30h. Dimecres de 19:30 a 20:30h. Dimecres de 20:30 a 21:30h.	<u>PREU SOCI</u> 1 dia 30€ 2 dies 35€ 3 dies 50€ <u>PREU NO SOCI</u> 1 dia 45€ 2 dies 50€ 3 dies 60€	La Nova

	CROSSFIT ADULTS Activitat organitzada per l'AFA.	AFA Marc Gutiérrez	Dimarts i dijous de 19 a 20h.	<u>PREU SOCI</u> 1 dia 30€ 2 dies 35€ <u>PREU NO SOCI</u> 1 dia 45€ 2 dies 50€	La Nova
	ALEMANY	Ester Prat	Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00h.	149,00€ el trimestre	La Nova

AVÍS

Un cop al mes... L'HORA DEL CONTE!

Activitat gratuïta i dirigida per la Mònica Coll. És oberta als alumnes de Llar d'Infants i d'Educació Infantil i es realitzarà a la Biblioteca de La Nova. Ja us anirem informant de les dates.

AUTORITZACIÓ D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS - CURS 2020-21



Cal portar aquest full **de l'1 al 18 de setembre a la Secretaria del Petit Estel**. Marqueu amb una creu l'activitat(s) escollida(es). **Porteu aquesta documentació amb tantes còpies com fills tingueu. Trobareu el model a la pàgina web.**

DADES DE L'ALUMNE	
Nom de l'alumne:	
Curs escolar (P3, P4, ...):	
Mail del pare/mare:	
Telèfons de contacte:	

ACTIVITATS	X	Dies escollits	Preu
Francès			
Xinès			
Alemany			
Anglès			
First Certificate			
Pàrvuls musicals			
Escola de música			
Orquestra			
LaNovaEnCant			
Tai-jitsu			
Ioga			
Dansa/Ball Modern			
Artística La Nova			
Mou-te amb l'esport			
Iniciació esportiva			
Pàdel			
Dibuix i pintura			
Zumba nens			
Crossfit nens			
Natació			
Programació i robòtica			
ALOHA.	No es fa el pagament a Secretaria. Full d'inscripció adjunt i al web de l'Escola.		
KITSUNE	No es fa el pagament a Secretaria. Full d'inscripció adjunt i al web de l'Escola.		

NOM DEL PARE/MARE:			
ACTIVITATS per ADULTS	X	Dies escollits	Preu
Aquagym			
Nadons a l'aigua			
Pàdel pares			
Alemany pares			
Zumba, Tonif...			
Crossfit adults			

ACTIVITATS	X	Dies escollits	Competició Escolar SÍ/NO	Preu
Futbol				
Bàsquet				
Patinatge Artístic				

CAL DUR SI FAN FUTBOL, BÀSQUET O PATINATGE

(Els alumnes de 1r i 2n de Primària que fan bàsquet no han de portar res. Els alumnes de P4 que fan futbol tampoc no han de portar res. Tots aquests alumnes no participen a la lliga escolar).

- una fotografia de mida de carnet: enviar-la al mail

clara.e@petitestellanova.cat

- una fotocòpia de la targeta sanitària per tal de poder inscriure els nens als jocs esportius. Apunteu el número d'aquesta targeta a la casella de sota.

CAL EMPLENAR LES SEGÜENTS DADES SI FAN FUTBOL, BÀSQUET O PATINATGE

Núm.Targeta Sanitària (CatSalut)	
Adreça del nen	
Telèfons de contacte	
Codi Postal	
Data de naixement del nen	

PER A LES FAMÍLIES QUE NO SÓN DE L'ESCOLA - CAL EMPLENAR

Titular:	
DNI:	
Número de IBAN:	
Targeta sanitària de l'inscrit: (Escriure el número i portar la fotocòpia)	

Jo, pare, mare o tutor, _____ amb el número del DNI _____, autoritzo el meu filla fer les activitats escollides durant el curs 20-21. També dono conformitat que els monitors desplacin l'alumne des del Petit Estel, núm. 18, a l'Escola Nova, núm. 33/Sant Quirze 39 o viceversa, si és el cas; i que les dades (nom, cognoms i fotografia) del meu fill apareguin en qualsevol

material o publicació que l'Escola realitzi sempre que les citades dades facin referència a activitats extraescolars, com per exemple en el Consell Esportiu i en publicacions digitals de l'Escola.

Data

Signatura

FULL DE MATRÍCULA

Nom de l'alumne: _____

Cognoms: _____

Adreça: _____ Municipi: _____ CP: _____

Telèfon 1: _____ Telèfon 2: _____

Curs Escolar: _____ Nom de l'Escola: PETIT ESTEL LA NOVA

Nom i cognoms Pare/Mare: _____

Email Pare/Mare: _____

NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS? (SIUSPLAU ESPECIFICAR) _____

Preu de la matrícula: 30€

AUTORITZACIÓ PER CAPTACIÓ I REPRODUCCIÓ DE LA PRÒPIA IMATGE (opcional)

El senyor/a, amb DNI actuant com a representant legal del menor de anys d'edat, plenament capacitat per actuar conforme la legislació vigent, per mitjà d'aquest escrit:

1. Atorga expressament el seu consentiment a LATERAL THINKING CODE SL, per l'obtenció, reproducció i publicació de la pròpia imatge del menor amb la finalitat d'elaborar reportatges de vídeo o fotografia per a la seva difusió en qualsevol dels seus canals de distribució i a través de les webs del seu grup.

2. LATERAL THINKING CODE SL no està obligada a emetre, ni total ni parcialment, la gravació resultant.

3. Aquesta autorització cedeix els drets d'imatge del menor, sense cap contraprestació econòmica a canvi.

I perquè així consti, signa la present a Terrassa, el de del

Signat,

PROTECCIÓ DADES PERSONALS

En virtut de la llei de protecció de dades personals, l'informem que les dades personals proporcionades són confidencials i formen part d'un fitxer de titularitat de LATERAL THINKING CODE SL amb la finalitat de gestionar els serveis que presta i remetre-li informació de les activitats inclús per mitjans electrònics. En qualsevol cas, podrà exercir el seus drets de accés, rectificació, cancel·lació i oposició dirigint-se a Codelearn, C/Gracia 106, Sabadell o a través del correu electrònic Sabadell@codelearn.cat juntament amb la seva identificació a través del DNI.



Terrassa, JULIOL de 2020

INFORMACIÓ ALS PARES

Benvolguts pares:

Volem presentar-vos l'activitat d'estimulació primerenca que podran realitzar els alumnes de P3, P4, P5, 1er i 2on el curs vinent a l'escola com a extraescolar.

Kitsune és un programa d'estimulació primerenca dirigit a alumnes de 3 a 7 anys que a través del joc, l'emoció i la motivació els ajuda a adquirir tot un seguit de competències imprescindibles per al seu desenvolupament.

Treballa a partir d'una metodologia en tres dimensions:

Les matemàtiques multisensorials: Desenvolupant la intel·ligència logicomatemàtica a través de la manipulació, enfocat a potenciar les habilitats analítiques dels alumnes i a establir les bases per a l'aprenentatge futur (treballem amb material d'Oxford).

Intel·ligència emocional: Durant les sessions, els alumnes treballen per identificar i reconèixer les seves emocions tot desenvolupant habilitats tant importants com el control d'impulsos, l'autoconsciència, la motivació, la perseverança, l'empatia...

Psicomotricitat: A través del seu cos, l'infant descobreix el medi, es relaciona, aprèn i s'integra socialment.

A partir d'aquestes tres dimensions, l'infant desenvolupa el concepte matemàtic, el desenvolupament sensoriomotor, cognitiu, social i estableix les bases de l'aprenentatge de la lectoescriptura.

https://youtu.be/FSSe_gDUGL4

<https://youtu.be/hfLpmlZ7hiq>

Per més informació: coordinacio.voccidental@alohaspain.com – 605.632.907



Terrassa, JULIOL de 2020

INFORMACIÓ ALS PARES

Benvolguts pares:

Volem presentar-vos l'activitat de desenvolupament mental per nens i nenes, que poden realitzar els alumnes entre 6 i 13 anys de l'escola, els **dilluns o dijous a la tarda o els dimarts i dijous al migdia**.

El programa ALOHA Mental Arithmetic utilitza l'àbac per l'ensenyament del Càlcul Mental, permetent potenciar el desenvolupament de l'hemisferi dret del cervell. A aquest hemisferi resideix la capacitat de memòria visual, atenció, concentració i orientació, el control dels aspectes no verbals de la comunicació, la intuïció... Com a resultat del desenvolupament de aquestes habilitats, els alumnes milloren en totes les assignatures.

Els alumnes comencen a realitzar les tasques escolars més ràpidament, desenvolupen una excel·lent habilitat pel càlcul mental, aprenen a solucionar problemes de forma eficaç...

El més important és que els alumnes es diverteixen mentre milloren en concentració, atenció, orientació, intuïció, càlcul, memòria fotogràfica, creativitat. La nostra metodologia es fonamenta en el joc i en la participació. Els alumnes aprenen a utilitzar l'àbac como si d'un joc de fitxes es tractés, i mica en mica, comencen a visualitzar l'àbac al seu cap i a utilitzar aquesta imatge mental per calcular, incrementant d'aquesta forma la seva agilitat mental.

Per més informació: coordinacio.voccidental@alohaspain.com – 605.632.907



CURS DE IOGA PER A NENS/ES

El ioga és una forma divertida de desenvolupar els sentits en els més petits, la capacitat d'atenció i la concentració, la consciència del cos i la seva flexibilitat, i aspectes tan importants com la relaxació i la respiració.

OBJECTIUS:

- Treballar la creativitat, la imaginació, la lateralitat, la coordinació, el ritme, la concentració, l'atenció i l'expressió corporal.
- Prendre consciència del propi cos.
- Aprendre a expressar allò que sentim i desitgem.
- Aprendre a relaxar-se.
- Exercitar la memòria.

CONTINGUTS:

- A totes les sessions introduïm **assanes** (postures) amb un fil conductor. Moltes assanes tenen nom d'elements de la naturalesa i ho treballem a través de contes, històries...
- A cada seqüència treballem la gestió d'emocions, l'atenció i la concentració.
- En un apartat es treballa la **respiració** ja que és un element clau per fer les postures. A través de jocs es fan exercicis respiratoris i es pren consciència de respirar bé en el dia a dia.
- Després d'exercicis dinàmics arriba el moment de **la relaxació** (calma).

QUÈ CAL PORTAR:

- Roba còmoda. La sessió es fa descalç, cal portar mitjons i jersei per a la relaxació.

IOGA MARES/PARES I NENS/ES

Una manera divertida de compartir una activitat amb el teu fill/a, on prendrem consciència del propi cos, desenvolupem la capacitat d'atenció i concentració a través de la relaxació i la respiració.

Fomentem la relació pare/mare i fill/a, treballem la comunicació a través d'un treball individual i en parelles molt proper, que facilitarà arribar a una comunicació amb l'altre amb fluïdesa, tendresa i respecte.

Aprendrem a expressar allò que sentim, desitgem i ho podem fer d'una manera més natural. Treballem perquè l'adult i el nen s'entenguin, es compreguin, a partir de canvis de rols, i posar-se al lloc de l'altre.

OBJECTIUS:

- Compartir una activitat amb el teu fill/a.
- Treballar la confiança amb un mateix i amb l'altre.
- Aprendre a expressar allò que sentim i desitgem.
- Potenciar la imaginació i la creativitat.
- Treballar la concentració i l'atenció.
- Aprendre a relaxar-se.
- Exercitar la memòria.



- Treballar la lateralitat, coordinació i el ritme



CONTINGUTS:

- A totes les sessions introduïm **assanes** (postures) amb un fil conductor. Les assanes tenen nom d'elements de la naturalesa i ho treballem a través de contes, històries...
- A cada seqüència treballem la gestió d'emocions, l'atenció i la concentració.
- En un apartat es treballa la **respiració** ja que és un element clau per fer les postures. A través de jocs es fan exercicis respiratoris i es pren consciència de respirar bé en el dia a dia.
- Després d'exercicis dinàmics arriba el moment de **la relaxació** (calma).

QUÈ CAL PORTAR:

- Màrfega.
- Roba còmoda. La sessió es fa descalç, cal portar mitjons i jersei per a la relaxació.