

SONIDOS QUE RELAJAN: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SONOTERAPIA PARA NIÑOS/AS

Un viaje a través del yoga, la relajación y la sonoterapia



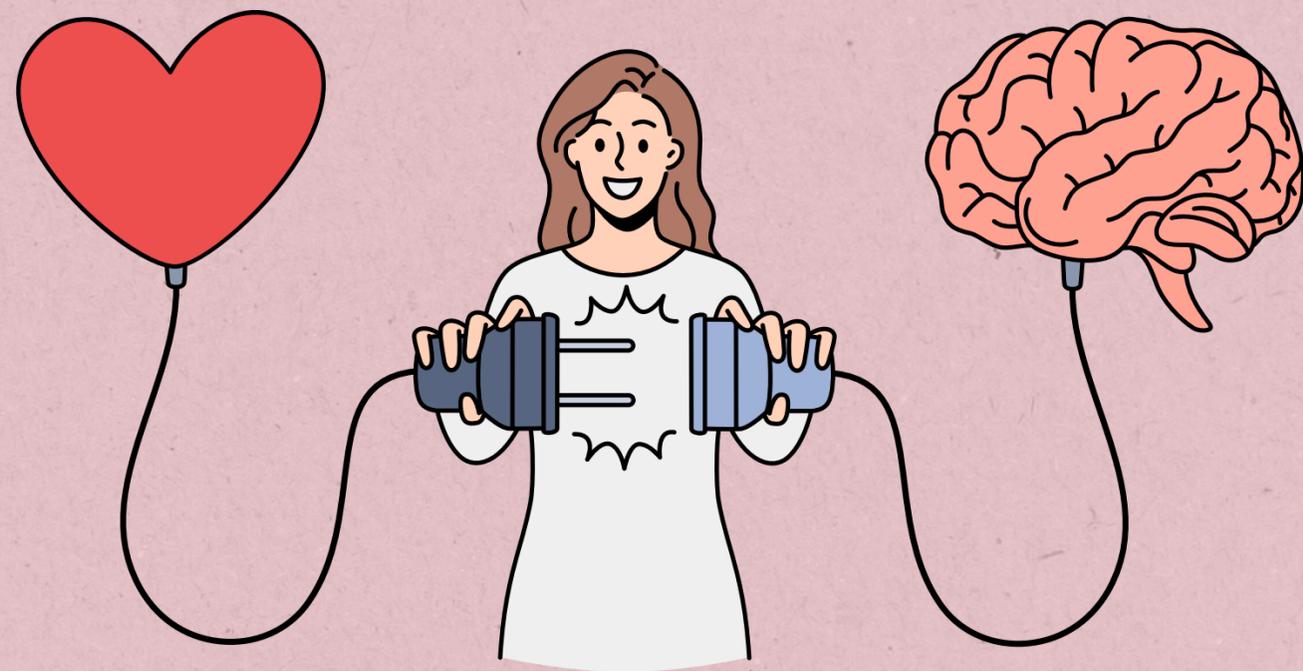
OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el bienestar mental y físico de los niños a través de técnicas de relajación y sonoterapia, ayudándoles a gestionar el estrés, mejorar su concentración, y promover un estado de calma.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional: Enseñar a los niños técnicas para gestionar sus emociones mediante la relajación y el uso de sonidos terapéuticos.
- Fomentar la concentración y la atención plena: Introducir prácticas de respiración que ayuden a los niños a enfocar su atención y mejorar su capacidad de concentración.
- Reducir el estrés y la ansiedad: Implementar ejercicios de relajación que permitan a los niños liberar tensiones acumuladas, tanto físicas como emocionales, contribuyendo a un mayor bienestar.
- Mejorar la calidad del sueño: Utilizar sonidos relajantes y ejercicios de meditación para ayudar a los niños a conciliar mejor el sueño y disfrutar de un descanso reparador.

ÍNDICE



- Yoga
- Relajación
- Sonoterapia
- Efectos de estas técnicas
- Recursos
- Presupuesto
- Contacto

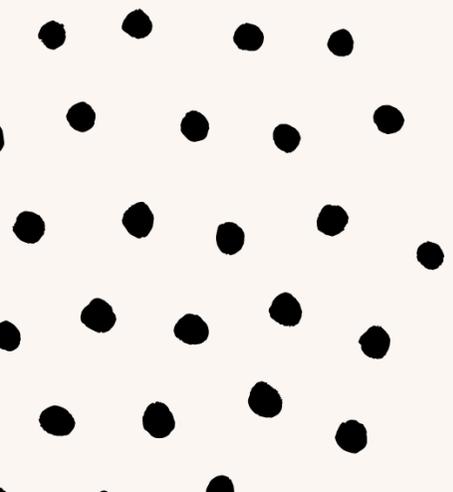
YOGA

- Practicaremos el saludo al sol cantado como calentamiento.
- Realizaremos ejercicios para aprender a **descontracturar el cuerpo** y así eliminar la tensión física.
- Mantendremos posturas divertidas.
- Aprenderemos el funcionamiento de la respiración y practicaremos ejercicios para desarrollar la capacidad pulmonar y la concentración.



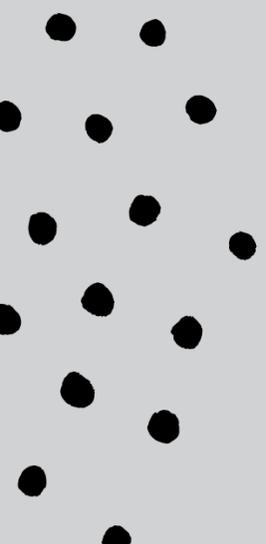
RELAJACIÓN

- Relajación muscular progresiva
- Escaneo corporal
- Visualización creativa
- Relajación guiada con sonidos terapéuticos
- Meditación con mantra



SONOTERAPIA

- Descubriremos qué son los instrumentos terapéuticos
- Tocaremos todos los instrumentos
- Gongs, cuencos tibetanos, tambor oceánico, koshis, palo de lluvia, trueno, címbalo, campanas tubulares y handpan



EFFECTOS QUE EQUILIBRAN

CUERPO

- Reducción de la tensión corporal
- Mejora la respiración y la calidad del sueño
- Equilibra el sistema nervioso

EMOCIÓN

- Regula las emociones
- Se reduce el estrés y la ansiedad
- Se refuerza la autoestima y la confianza

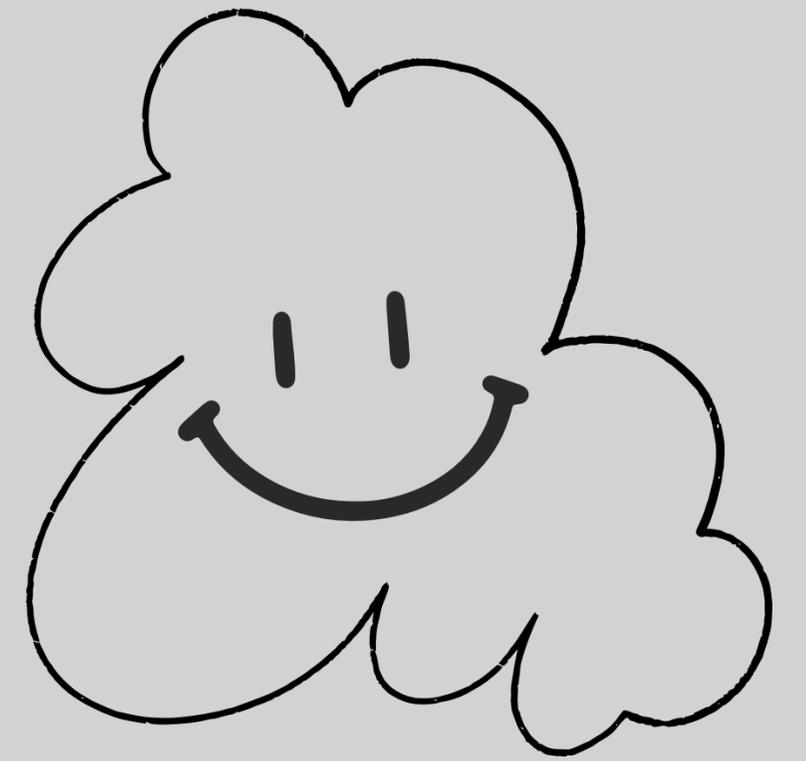
MENTE

- Aumenta la concentración
- Se refuerza el pensamiento positivo
- Calma la mente y fomenta la creatividad



RECURSOS

- Una sala diáfana climatizada
- 1 esterilla antideslizante por persona
- 1 cojín
- Ropa cómoda elástica
- 2 metros cuadrados por persona
- 5 metros cuadrados para los instrumentos para la sesión de Sonoterapia



CONTACTO

Cristina Pérez Rodríguez
693 642 837

Ángel Amando García
696 826 399

www.experienciawellness.com
info@experienciawellness.com

Equilibrio y paz
Capital Salud



ESPACIO PARA EVENTOS · DOMOS GEODÉSICOS
ACTIVIDADES WELLNESS · YOGA TERMAL · RETIROS