



# CAMPAMENTOS DE YOGA PARA NIÑOS BHAGAVAN

del 29 de julio al 4 de agosto 2012

Un nuevo concepto de campamento para niños, un lugar sin competencias donde investigar, descubrir y compartir con otros la alegría de vivir a través del Yoga, Música, Teatro, Arte, Cuentos y Aventuras en medio de un entorno natural inmejorable.

Para edades de entre 6 a 12 años.

[www.bhagavan.es](http://www.bhagavan.es)  
info@bhagavan.es

Jaume  
637 44 14 05

Una semilla contiene todo el potencial de un gran árbol, pero necesita las condiciones apropiadas para crecer... agua, luz y buena tierra. Cada niño como esta semilla, tiene un gran potencial por despertar... A través del Yoga se liberan tensiones y educamos la atención y concentración, haciendo que los niños sean más conscientes de si mismos y valoren su riqueza interna, aumentando así su autoestima y motivación.



Nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón; el yoga (la unión) como un camino para crecer y sacar lo mejor de uno mismo. Durante la semana trabajaremos los chakras (centros energéticos) y los 5 elementos (agua, tierra, fuego, aire y eter)... Al final de la semana ofreceremos un teatro que reflejará las experiencias compartidas y vividas durante esta semana.



**DOMINGO 29 de Julio**

**Llegada por la tarde a partir de las 16h.**

**Actividades en familia, conoceremos juntos el lugar para la adaptación de los niños.**



# Lugar

## Casa colonias el Pedraforca

- Crta. de Guardiola a Saldes Km 13
- 08697 SALDES (Berguedà/Barcelona)
- A 1 hora y media de Barcelona



Lunes:

Chakra 1

Elemento: Tierra

Color: Rojo

- 8:30 Buenos días, saludo al sol y al nuevo día (ejercicios de Yoga para estirar el cuerpo)
- 9:30 Desayuno nutritivo para cargarnos de energía.
- 10:30 Conóceme (juegos para conocer más nuestros nuevos amigos).
- 12:00 Exploramos nuestro entorno, descubrimos nuestra flora y fauna.
- 14:00 Comida.
- 14:45 Tiempo Libre.
- 16:00 Inicio macro mandala de la naturaleza y creación de cabañas en el bosque.
- 17:30 Merienda.
- 18:00 Yoga.
- 19:30 Ducha y relax.
- 20:30 Cena.
- 21:30 Cuento y juego de pistas.
- 22:30 Visualización y dormir.



# Martes: Chakra 2 Elemento: Agua Color: Naranja

8:30	Buenos días, saludo al sol y al nuevo día.
9:30	Desayuno nutritivo para cargarnos de energía.
10:30	Descubrimos el río y treking acuatico.
12:30	Taller de Agua
14:00	Comida.
14:45	Tiempo Libre.
16:00	Yoga elemento agua.
17:30	Merienda.
18:00	Arteterapia y teatro.
19:30	Ducha y relax.
20:30	Cena.
21:30	Música y cuenta cuentos.
22:30	Visualización y dormir.



Miercoles: Chakra 3 Elemento: Fuego Color: Amarillo

8:30 Buenos días, saludo al sol y al nuevo día (Hoy, luna llena)  
9:30 Desayuno nutritivo para cargarnos de energía.  
10:30 Juegos activos (fuego).  
12:30 Creación de velas.  
14:00 Comida.  
14:45 Tiempo Libre.  
16:00 Yoga  
17:30 Merienda  
18:00 Creación de poster Surya Namaskar.  
19:30 Ducha y relax.  
20:30 Cena  
21:30 Treking nocturno, celebrando la Luna Llena.  
22:30 Visualización y dormir.



Jueves: Chakra 4 Elemento: Aire Color: Verde

Hoy nos levantamos más tarde, día de descanso activo.

9:30	Buenos días, pranayama y saludo al sol y al nuevo día.
10:30	Desayuno nutritivo para cargarnos de energía.
11:00	Creación de didgeridoo (instrumento aborigen australiano)
12:30	Piscina.
14:00	Comida.
14:45	Tiempo libre.
16:00	Yoga.
17:30	Merienda.
18:00	Juegos de aire.
19:30	Ducha y relax.
20:30	Cena.
21:30	Masajes, cuentos, afirmaciones.
22:30	Dormir.



Viernes:            Chakra 5            Elemento: Eter    Color: Azul

8:30                Buenos días, saludo al sol y al nuevo día.  
9:30                Desayuno nutritivo para cargarnos de energía.  
10:30               Hoy tu decides, asamblea para crear la actividad.  
12:00               Teatro.  
14:00               Comida.  
14:45               Tiempo libre.  
16:00               Yoga.  
17:30               Merienda.  
18:00               Arteterapia.  
19:30               Ducha y relax.  
20:30               Cena.  
21:30               Festival de despedida (Kula celebration)  
23:00               Visualización y dormir.



## Sabado:

8:30	Buenos días, saludo al sol y al nuevo día.
9:30	Desayuno nutritivo para cargarnos de energía.
10:00	Recogemos nuestras cosas.
12:00	Teatro para los papas, mamas, amigos, etc...
13:30	Comida*
14:30	NAMASTE.

- La comida del sábado que no sea la del niño, se abonará a la casa directamente,
- confirmar cuanta gente se quedará a comer con tiempo gracias.





**NAMASTE**