



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
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