

# YOGA 2019-2020



## C.E.I.P. CANDALIX

YOGA INFANTIL y PRIMARIA (extraescolar)

JUEVES DE 17:00 A 18:30H

[www.grd-anandayoga.webnode.es](http://www.grd-anandayoga.webnode.es)

tfno: 665 48 56 07

GRUPO DE RECREACIÓN DEPORTIVA ANANDA YOGA  
VISITA [WWW.FACEBOOK.COM/GRD-ANANDAYOGA](http://WWW.FACEBOOK.COM/GRD-ANANDAYOGA)

AMPA  
CANDALIX



El **Grupo de Recreación Deportiva Ananda Yoga** es una asociación sin ánimo del lucro inscrita en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunitat Valenciana cuyo fin exclusivo es la práctica de Yoga como Actividad Física, al amparo de la Ley 2/2011 del Deporte y la Actividad Física de la Comunitat Valenciana.

Nuestras clases están abiertas a la participación de todo el mundo, sean socios/as o no.

Para asociarse hay que satisfacer una única cuota social de 20€ al año por unidad familiar. Así, tanto el socio titular como los miembros de su unidad familiar pueden acceder a nuestras actividades con tarifas de socio.

#### **A destacar**

- Nuestro personal técnico está formado por instructoras/es certificadas, bien con formación oficial en Instrucción en Yoga (Real Decreto 1076/2012, de 13 de julio), bien con formación en escuelas de yoga privadas y en proceso de homologación.
- Destinamos el 15% de las plazas totales de cada grupo formado, con carácter gratuito, a personas (niños/as o adultos/as) en riesgo de exclusión social. Para ello se deberá acreditar dicha condición con carácter trimestral mediante Certificado del Departamento de Bienestar Social municipal.

#### **YOGA INFANTIL**

El yoga constituye una valiosa herramienta para el desarrollo del autoconocimiento físico y emocional de los niños desde la etapa de educación infantil en adelante, pues les enseña a conocer y utilizar sus propios recursos internos para hacer frente a las situaciones cotidianas de la vida de una forma más autónoma y libre, al tiempo que favorece su desarrollo cognitivo en los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues actúa positivamente en el desarrollo de habilidades como la atención, la concentración y la creatividad.

Las clases de yoga para niños se estructuran de una forma abierta y flexible. En cada sesión se desarrolla una parte de práctica física (posturas y ejercicios de coordinación), de ejercicios de respiración, de pensamientos positivos para equilibrar las emociones, relajaciones y ejercicios de concentración, y de preparación para la meditación. Todo ello de una forma lúdica y estimulante, a través de juegos con música o visualizaciones con cuentos, y envuelto en una temática determinada que permita trabajar e interiorizar las experiencias vividas en ella.

También la comunicación es un aspecto importante. Dedicar un tiempo a hablar, a intercambiar experiencias, sentimientos, a hacer preguntas, a verbalizar las emociones para poderlas reconocer y aceptar, tanto las propias como las de los demás, resulta esencial para la evolución y crecimiento personal del niño.

En el plano físico, el yoga favorece en los niños la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad en músculos y articulaciones, el equilibrio, conciencia corporal y postural y la capacidad respiratoria.

En el plano psíquico desarrolla la atención, concentración, creatividad, la capacidad de relajación y calma.

Y en el plano emocional proporciona bienestar interior, seguridad y autoestima, aceptación de sí mismo y de los demás, actitud positiva, sociabilidad, y canalización de las emociones.

En la etapa de Infantil y Primaria resulta factible trabajar con niños/as de todas las edades en un sólo grupo, aunque es recomendable la separación por rangos de edad. En función del número de inscritos/as se decidirá la separación en 2 grupos por rangos de edad o la formación de 1 sólo grupo con niños/as de todas las edades.

#### **YOGA ADULTOS**

Las clases para adultos están dirigidas a personas desde los 18 años en adelante, y no existe límite de edad máxima, a pesar de que tienen un importante componente de esfuerzo físico. En nuestras clases coinciden alumnos/as de 20 con alumnos/as de 70 años, y son adecuadas tanto para padres y madres, como incluso para abuelos y abuelas de los alumnos del centro, dependiendo del estado físico.

No son clases indicadas para personas con restricciones médicas para la actividad física moderada o intensa, o con dificultad de movimientos. Recomendamos siempre consultar a la instructora cualquier duda al respecto.

No es necesario haber practicado Yoga anteriormente, ni tener elasticidad, ni tener una buena condición física. El Yoga se adapta a todos, y con el tiempo y la práctica nos enseña a escuchar y conocer nuestro propio cuerpo.

Las clases comienzan con un pequeño centramiento para acostumbrar el cuerpo a la posición de meditación. Tras un pequeño calentamiento se entra en las secuencias de Ásanas (posturas), para terminar con una relajación en la que se asimilan todos los efectos de la práctica.

Se suelen incluir también ejercicios de respiración (Pranayamas) y ejercicios de Yoga con las manos (Mudras).

**C.E.I.P. CANDALIX**
**INSCRIPCIÓN YOGA INFANTIL**

**HORARIOS:** JUEVES DE 17:00 A 18:30H

**Cuota mensual No Socios/as AMPA:** 26€

**Cuota mensual Socios/as AMPA:** 21€

**Cuota mensual Socios/as AMPA+ Socios/as GRD Ananda Yoga:** 18€

**DATOS DEL ALUMNO/A** Grupo: JUEVES DE 17:00 A 18:30H Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos padre/madre/tutor-a: \_\_\_\_\_

 Tfno: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_ Socio/a Ampa:  SI  NO Firma: \_\_\_\_\_

**Otras personas autorizadas para recoger al alumno/a:** \_\_\_\_\_

**SOCIO/A GRD ANANDA YOGA (padre/madre/tutor-a)**
 Soy Socio/a – Nombre y Apellidos Socio/a Titular: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

 No soy Socio/a, ni deseo asociarme

 No soy Socio/a, pero deseo asociarme si se forma grupo y se hace la actividad Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

Tfno móvil: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

**CONDICIONES Y FORMA DE PAGO**

- La inscripción se formalizará entregando este formulario cumplimentado y firmado en el AMPA o en [GRD.ANANDAYOGA@OUTLOOK.ES](mailto:GRD.ANANDAYOGA@OUTLOOK.ES). La baja en la actividad deberá entregarse o comunicarse antes del día 25 del mes anterior al de su tramitación efectiva.
- El precio indicado de la actividad corresponde a mes natural. No se descontará del precio ni se recuperarán los días de vacaciones y festivos según el calendario escolar. Tampoco los días de no asistencia del alumno/a.
- Los grupos se abrirán con un mínimo de 10 alumnos/as. La asociación se guardará el derecho de abrir o cerrar el grupo, si no se cumplen los mínimos establecidos.
- Es obligación de padres/madres/tutores informar de cualquier enfermedad, lesión, alergia o intolerancia que el alumno/a pudiera tener.
- Opciones de Pago:** 1.- Ingreso o transferencia bancaria (**pago mensual**). 2.- Domiciliación bancaria (**pago bimensual**). En ambos casos, entre el 1 y 5 de cada mes. El impago de la cuota producirá la baja en la actividad. (Señalar la opción elegida)

 **1. Ingreso o transferencia bancaria:** cuenta del GRD Ananda Yoga en Bankinter: **ES77 0128 0649 3501 0002 9494**  
 En "BENEFICIARIO" indicar "GRD ANANDA YOGA", y en "CONCEPTO" indicar el Nombre y Apellidos del alumno/a, Mes y Centro al que asiste.

 **2. Domiciliación bancaria.** (Completar formulario en caso de elegir esta opción de pago)

<b>PAGO BIMENSUAL</b>		Clases / semana		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
Nº Cuenta Bancaria	IBAN	Entidad	Oficina	DC	Nº Cuenta
Nombre y apellidos del Titular de la cuenta					Firma titular cuenta

El firmante como Padre/Madre/Tutor-a del alumno/a declara conocer y aceptar las normas generales y de funcionamiento del GRD Ananda Yoga. Así mismo, declara que el alumno/a no padece enfermedad, lesión o circunstancia conocida que le impida o haga no recomendable la realización de actividades físicas que impliquen esfuerzo, como es la práctica de Yoga, y que ha sido informado por GRD Ananda Yoga sobre la conveniencia de someterse a un reconocimiento médico que descarte la existencia de alguno de estos factores en caso de duda.

En GRD Ananda Yoga tratamos la información que nos facilita con el fin de prestarles el servicio solicitado y realizar su facturación. Los datos proporcionados se conservarán mientras se mantenga la relación comercial o durante el tiempo necesario para cumplir con las obligaciones legales y atender las posibles responsabilidades que pudieran derivar del cumplimiento de la finalidad para la que los datos fueron recabados. Los datos no se cederán a terceros salvo en los casos en que exista una obligación legal. Usted tiene derecho a obtener información sobre si en GRD Ananda Yoga estamos tratando sus datos personales, por lo que puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de datos y oposición y limitación a su tratamiento ante Grupo de Recreación Deportiva Ananda Yoga, Calle Méjico 9, bajo izq. o en la dirección de correo electrónico [grd.anandayoga@outlook.es](mailto:grd.anandayoga@outlook.es), adjuntando copia de su DNI o documento equivalente. Asimismo, y especialmente si considera que no ha obtenido satisfacción plena en el ejercicio de sus derechos, podrá presentar una reclamación ante la autoridad nacional de control dirigiéndose a estos efectos a la Agencia Española de Protección de Datos, C/ Jorge Juan, 6 – 28001 Madrid.

Así mismo, solicitamos su autorización para:

- Comunicarnos con usted por medios electrónicos y poder informarle de nuestras actividades y servicios que puedan ser de su interés.  SI  NO
- La toma de fotografías y/o la grabación en video durante las actividades desarrolladas por el GRD en las que participe el alumno/a, así como a su publicación en la página web o redes sociales del GRD y su difusión en medios de comunicación si se considera oportuno.  SI  NO