

## Atención Plena y Yoga en el colegio Verdemar



“Exhala y siente cómo todo tu cuerpo se relaja en este espacio. Inhala y ancla tu mente en el momento presente”... así comienzan las clases de Yoga y Atención Plena que decenas de personas (niñas y niños de primaria, estudiantes de 2º de la ESO, familias y docentes) han disfrutado un curso escolar más. Y es que en Verdemar sabemos que desarrollar el hábito de parar, respirar, observar y actuar nos aporta salud al cuerpo y calma a la mente.



Entrenando la atención y manteniendo el cuerpo fuerte y flexible se consigue, como nos comenta el propio alumnado: “vivir con más calma”, “desconectar del estrés y conectar conmigo mismo”, “tener más paciencia”, “respirar y disfrutar de las pequeñas cosas”, “controlar los nervios y el enfado”, “conocerme mejor y relacionarme con más respeto”, “saber relajarme ante los exámenes y las dificultades”, “manejar mi cuerpo”, “descansar mejor y sentir más energía”, “conseguir lo que me propongo sin agobios”, “concentrarme más”, “sentir gratitud”... Así, no sólo el aprendizaje es más fácil y la convivencia más armónica sino que la aventura de vivir cualquier cosa que acontezca es más enriquecedora.

¡Paz, salud y alegría! ¡Feliz verano y hasta el próximo curso!

