



" *Comparte lo bueno de ti* "

ACTIVIDAD	Clases solidarias de YOGA
DEPARTAMENTO	Educación Física y Escuela Espacio de Paz
FECHA (aprox)	11 y 13 de marzo
CURSO AL QUE VA DIRIGIDA	3º ESO Y 2º Bachillerato
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none">• Iniciar al alumnado en la práctica de esta eficaz terapia• Colaborar con un alimento para la Plataforma del Voluntariado de Antequera
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Durante las clases de Educación Física, la profesora de yoga Mireia, voluntaria de la Plataforma, realiza con los alumnos y alumnas unos ejercicios de yoga que les resultarán muy útiles para su bienestar interior.
MATERIAL	Colchonetas y música
EVALUACIÓN O VALORACIÓN	Muy positiva Algunos profesores y profesoras se muestran interesados por hacer un taller similar.
DIFUSIÓN Y PUBLICACIÓN	En las redes sociales del IES Pedro Espinosa