

IOGA per NENS amb la Marina Calle

www.yogaconmarina.com

**SORTIDES
PIRIMARRECS**



Presentació del lloc

Platja de ponent Vilassar de Mar (davant l'estació de tren)

<https://maps.app.goo.gl/1aYoxNK8QzZNkhYH8>



Objectiu de l'activitat:

Fer una introducció pels petits a la pràctica de ioga d'una forma dinàmica i molt entenedora.

Presentació de l'activitat

Què hi farem:

L'activitat començarà a la platja de ponent de Vilassar de Mar. Ens trobarem tots plegats i començarem l'activitat fent una mica de presentació i trencant el gel, començant amb una primera part de ioga animada i enfocada des del joc en grup. A mesura que vagi avançant l'activitat anirem centrant-nos més en les postures, la respiració... En tot moment l'activitat serà enfocada a una pràctica de ioga entesa per infants. A l'acabar l'activitat podrem degustar un esmorzar conjunt a la platja i gaudir d'un mati a la platja.

La idea és que cada família pugui aportar alguna cosa per gaudir tots plegats de l'àpat.

Fitxa tècnica:

TEMPS APROXIMAT DE L'EXCURSIÓ	1 hora activitat+ 1 hora esmorzar
DIFICULTAT	Moderada
EDAT MÍNIMA ACONSELLABLE	4 anys
NUMERO D'INCRIPCIONS MÀX	20 nens

Horaris

13/10/24 a las 10h

Lloc d'inici de l'excursió: Platja de ponent de Vilassar de Mar (davant de l'estació de tren)

<https://maps.app.goo.gl/1aYoxNK8QzZNkhYH8>

Inici d'activitat al lloc de l'excursió: **10h**

Fi de l'activitat: **12h**

Vehicle: **propi**

Material Obligatori

- Roba d'esport
- Estora de ioga
- Pareo de platja

**Preu: Activitat gratuïta pels socis del Piri i
2€ /infant pels no socis**

Organitza



Col·labora



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

- Recordeu que es tracta d'una activitat en família a la que no poden assistir menors en solitari i que els responsables dels menors són els pares, mares o tutors que els acompanyen.
- Per tal de fer l'activitat amb el menor risc possible és obligatori seguir en tot moment les indicacions del vocal que la dirigeix. En cas de no fer-ho es considerarà que en aquell mateix moment es deixa de formar part de l'activitat.
- Recordeu la importància de disposar d'una assegurança apropiada per l'activitat que realitzeu (Al Centre Excursionista Vilassar de Mar podeu tramitar la llicència federativa corresponent que inclou l'assegurança anual).
- Participant a aquesta activitat enteneu les dificultats que comporta, informeu que disposeu del nivell que requereix i n'assumeu els riscos, així com declareu que el vostre estat de salut permet realitzar-la sense dificultat.
- Durant l'activitat es poden realitzar fotografies i vídeos per ser publicades a la web i xarxes socials de l'Entitat. En cas de voler que eliminem alguna fotografia vostre dels nostres canals envieu un correu a pirimarrecs@piri.cat