**TALLER:**

IOGA EN FAMÍLIA

**Nom del/a tallerista:**      NOEMÍ DELGADO NOÉ

**Currículum del/a tallerista:** Noemí Delgado Noé, el cos sempre ha estat el seu mitjà de comunicació. Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, amb més de 10 anys d'experiència en la docència -professora d'educació física, professora de ioga per nens, adults i famílies, pràctiques de sensory awareness...-.

Formada en teatre experimental, circ, awareness through the body, periné femení, somatiche movement i un llarg etc apropa a les seves classes/ tallers/ workshops la consciència del cos per habitar-lo i gaudir.

**Explicació del taller / Metodologia d’aprenentatge:** Taller per fer pràctiques lúdiques i dinàmiques de mobilitat corporal enfocades en generar hàbits de salut i benestar, gaudir de la familia mentre practiquem activitat física.

**Persones a les què va dirigit:** Famílies. Adult + infant.

**Requisits:** Apte per a tothom. Infants a partir de 3 anys.

**Què cal portar:**

**Mesures Covid:**

-En els tallers infantils i de joves no es pot compartir el material; cadascú ha de fer ús del seu propi.

-En el cas de necessitar material, una setmana abans un enviarem un correu electrònic amb el material per fer la classe. Sempre seran coses fácils de trobar o que tinguem a casa (sobretot amb els tallers de baby music).

-És obligatori l'ús de la mascareta en tot el centre, així com a dins del taller. En el cas dels infants, l'edat obligatoria per portar mascareta es a partir de 6 anys; en menors de 6 anys, la mascareta és recomanada però no obligatòria.

-Feu servir gel hidroalcohòlic en entrar i en sortir de l'aula.

-Respecteu la ubicació dels espais; les mesures són per mantenir la vostra seguretat.

-Sigueu puntuals, eviteu esperar als passadissos.

-Respecteu la senyalització dels carrils d'entrada i sortida.

-Si voleu parlar amb el tallerista, millor feu-ho a l'exterior del centre.

-En tots els tallers s'ha reduït l'aforament en funció de l'espai i les necessitats.

**Altres anotacions:**