

El centro Kalindi abre sus puertas a los más pequeños con clases de yoga para niños

[Multimedia](#)

El Centro Kalindi, referente de bienestar y ubicado en el barrio de Campanar de Valencia, se complace en anunciar el lanzamiento de un nuevo servicio de clases de yoga para niños. Según la información facilitada por Noelia Sat Kalindi, fundadora y directora del Centro de Yoga Kalindi: "esta iniciativa está totalmente dirigida a ayudar a los más pequeños a desarrollar su fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, así como mejorar su concentración, autocontrol, autoestima y tomar conciencia corporal"

Beneficios de las clases de yoga para niños

El yoga es una disciplina milenaria que ofrece beneficios espirituales, físicos y mentales a personas de todas las edades. Durante la importante etapa de entre los 4 y los 12 años, los niños experimentan un crecimiento físico y emocional acelerado, de ahí que el yoga se convierta en una herramienta ideal para desarrollar su potencial de manera equilibrada.

El [Centro Kalindi](#) sostiene que la creación de una base sólida desde la infancia a través del yoga aporta numerosos beneficios significativos al crecimiento de los niños. Además de fomentar un estilo de vida activo y mejorar la fuerza muscular, flexibilidad y la coordinación, aspectos cruciales para su desarrollo físico, el control de la respiración que se trabaja en el yoga también desempeña un papel fundamental. Estas técnicas promueven el autocontrol en los más pequeños, enseñándoles a lidiar con la ansiedad, a relajarse y a cultivar la paciencia, contrarrestando así la inmediatez que suelen caracterizar a estas edades.

La necesidad de prestar especial atención a su cuerpo y respiración, para ejecutar correctamente las posturas de yoga, tiene un impacto directo en la concentración y atención de los niños. Asimismo, la superación personal que implica mejorar en esta disciplina al lograr nuevas posturas no solo contribuye a la mejora de la postura para prevenir problemas futuros en la espalda y el cuello, sino que también aumenta de manera significativa la confianza y la autoestima en los más pequeños, desarrollando una actitud positiva hacia sí mismos y sus capacidades.

El compromiso de Kalindi

Debido a la creciente demanda de padres y cuidadores que buscan una educación integral de sus hijos mediante actividades saludables y enriquecedoras, el [Centro Kalindi](#) comprende la trascendental importancia de esta educación holística y se enorgullece de dar la bienvenida a los niños a su comunidad con la creación de un entorno seguro y divertido donde puedan desarrollarse en todos los aspectos: físico, mental, emocional y social.

Las clases de yoga para niños se presentan como un recurso completo que, desde la infancia, permite a los niños desarrollarse en su totalidad y encontrar el equilibrio en sus vidas para crecer sanos y felices.

En suma, el yoga se presenta como un valioso aliado en el desarrollo integral de los niños, ayudándoles a crecer equilibradamente tanto a nivel físico como emocional, al tiempo que fortalece sus habilidades cognitivas y su autoconfianza. A la vista de los múltiples beneficios del yoga, los especialistas del Centro Kalindi recomiendan priorizar el bienestar de los más pequeños desde una edad temprana para el desarrollo de las generaciones futuras.
