

# CAMPAMENTO PARA NIÑOS

## «Yoga, Naturaleza y Bienestar»

Del 3 al 6 de agosto

ASHRAM SANATANA DHARMA

📍 Bainuetxeko Errepidea, 5. Zestoa (Gipuzkoa)



# Yoga, Naturaleza y Bienestar

## CAMPAMENTO PARA NIÑOS. *Del 3 al 6 de agosto*

«El Yoga es la asignatura que nos faltó en el colegio»

¿Cuántas veces has escuchado o repetido esta frase? Quizá, si eres practicante regular de Yoga..., ¡muchas!

La **Enseñanza del Yoga** nos aporta de adultos unas poderosísimas herramientas para el **autoconocimiento** y la **autogestión personal** (física, emocional y mental); así como un espacio de paz y silencio, donde profundizar y descubrir **quiénes somos** en Esencia.

A través de la práctica de Yoga se construye una vida más consciente, más humana, más en paz. **¡Se construye una vida y un mundo mejor!** Entonces...

¿Por qué no acercar el Yoga a los niños?



Mi hermana y yo en el Ashram mientras mi madre hacía sus cursos de Profe de Yoga

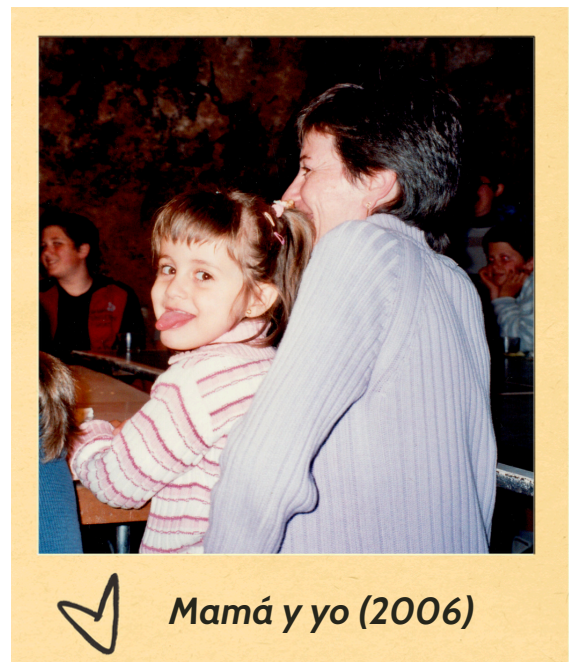


En un mundo de prisa, de confusión, de miedo, de emociones desbordadas, de trabajo desmedido..., muchos nos hemos acercado al Yoga en busca de **una forma de vivir diferente**, más en paz, más humana, donde poder escuchar nuestro ritmo natural y conectar con una realidad y un sentido mayor en nuestro interior (*percibiendo y realizando eso **Real** que hay en nosotros, que somos*).

Ese fue el caso de mi madre, Ana Isabel Galán Hernández (*Karali*), que encontró su camino en el Yoga cuando yo apenas cumplía los 4 años...

**Mientras los adultos se empapaban del conocimiento y la práctica de Yoga, los niños vivíamos nuestra experiencia aparte: juegos, cantos, amigos, risas, excursiones...**

Al llegar la adolescencia y afrontar las crisis y las realidades adultas, las necesidades, al menos las mías, se volvieron muy distintas... **Mente acelerada y dispersa, carencia casi absoluta de gestión emocional, cuerpo anquilosado, falta de sentido...**



**Para mí, encontrarme con el Yoga como adulta fue una bendición, como lo había sido antes para mi madre.**

¿Sería quizá posible adaptar esta sagrada enseñanza del Yoga a los niños para que también ellos, desde pequeños, pudieran adquirir estrategias que les ahorrasen el sufrimiento que tantos otros hemos vivido?

*“El conocimiento te hará libre”, decía Sócrates... ¡Dejémosles caer a los niños perlas de sabiduría! ¡También ellos serán adultos un día que habrán de realizar en Verdad su Esencia!*





# EL CAMPAMENTO

- Duración: 4 días - **Del lunes 3 al jueves 6 de agosto de 2026** (pernocta)
- Número de participantes: **máximo de 10 participantes, ¡grupo reducido!**
- Edades: **de 6 a 12 años** (se admitirán niños entre 3 y 5 años solamente si sus padres se encuentran presencialmente en el Ashram durante el campamento)
- Localización: **Ashram Sanatana Dharma** (Bainuetxeko Errepidea 5, Zestoa)



**¡Inmejorable entorno natural!**

Extensos jardines, piscina, actividades al aire libre, a orillas del río Urola...

¡Visita a la playa!



**Yoga** Asanas, respiración y relajación adaptada

Sesiones diarias para estirar y calmar el cuerpo y el mundo interno

**Creatividad** Expresión corporal y artística

Pintura, teatro, música, diario emocional y comunicación a través del cuerpo



Dinámicas grupales, confianza, convivencia y respeto

**Cooperación**



**Trabajo en equipo**

Gymkanas, juegos en la naturaleza

Movimiento, diversión y conexión con la vida



Sanatana Dharma  
Yoga con Dharma

**Info e inscripciones:** 620 33 67 91 o en [yogacondharma.com/cursos](http://yogacondharma.com/cursos)

# PROPÓSITO. SENTIDO

El fin principal de este campamento de **Yoga, Naturaleza y Bienestar** para niños es:

Acercar de manera gradual y adaptada la enseñanza y la práctica de Yoga a los más pequeños como medio para promover su Bienestar global y la conexión consigo mismos y con la Naturaleza. Todo ello se realizará siempre a través del juego, el disfrute y la expresión corporal y artística.

Para alcanzar este fin global se desarrollarán los siguientes objetivos específicos:

## 1. Fomentar el bienestar físico, emocional, mental y social del niño

- Descubrir y afianzar prácticas adaptadas de Yoga para niños (*asanas, respiración, relajación*)
- Desarrollar la conciencia corporal y la relajación (*asanas, expresión corporal, relajación*)
- Mejorar la percepción y la gestión emocional (*diario y talleres de percepción emocional*)
- Trabajar la concentración y el disfrute direccional (*gymkanas y dinámicas grupales*)

## 2. Cultivar la conexión con uno mismo y con el medio natural

- Conocer y conectar con la vida que nos rodea (*actividades al aire libre y excursiones*)
- Aprender autorregulación y descanso individual (*tiempo libre tranquilo, descanso*)

## 3. Promover hábitos de vida saludable

- Estimular en la consecución de una dieta equilibrada y saludable
- Acompañar y facilitar la autonomía en las labores de higiene personal
- Impulsar el juego y las dinámicas al aire libre (*actividades en la naturaleza*)
- Favorecer el descanso y el sueño reparador (*tiempo libre tranquilo, relajación guiada*)

## 4. Practicar la convivencia y el respeto

- Trabajar el sentimiento de pertenencia y las dinámicas de participación grupal
- Construir un grupo amistoso donde se cultiva la cooperación frente a la competición

## 5. Jugar, aprender y disfrutar

- Permitir el libre desarrollo de los niños a través de juego, la creatividad y el disfrute tanto libre como guiado (*expresión artística y corporal, teatro, pintura, música, juegos...*)



# ACTIVIDADES. Horario tipo

## MAÑANA

- 8:00** Despertar con **Yoga Suave**. Estiramientos, respiración...
- 8:30** Aseo personal
- 8:45** ¡Saludamos al Sol!
- 9:15** Desayuno saludable y programa del día
- 10:00** Excursión con juegos y talleres temáticos

## MEDIODÍA

- 11:30** Almuerzo
- 12:00** Excursión con juegos y talleres temáticos
- 13:30** Comida
- 14:15** Tiempo libre relajado. Lectura, dibujo, descanso...

## TARDE

- 15:30** Cuaderno de campo. Manualidad tranquila
- 17:00** Merienda
- 17:30** Actividad física. Gymkana, piscina y juegos
- 19:00** Ducha
- 19:30** Yoga lúdico

## NOCHE

- 20:30** Cena
- 21:15** Velada nocturna. Cuentos, música, teatro, juegos...
- 22:00** Relajación guiada en la cama
- 22:15** ¡A dormir!



# ACTIVIDADES. Horario diario

## LUNES 3. Bienvenida y adaptación

### MEDIODÍA

- 12:00 Llegada y despedida de los padres
- 12:30 **Círculo de bienvenida. Juegos de presentación**
- 13:30 Comida - *¡Lo que cada uno haya traído de casa!*
- 14:15 Juntos a las habitaciones, preparamos camas

### TARDE

- 14:45 *¿Quién soy?* - Dinámica artística relajada de presentación
- 15:30 *¿Y quiénes somos?* - Collage conjunto, ¡preparar la sala!
- 16:00 *¡Almitas de misión!* - Juego de cohesión (*suelos, nudo, isla*)
- 17:00 Merienda
- 17:30 *En busca del tesoro..., ¡interno!* - Gymkana grupal de cohesión y para aprender a ubicarse en el Ashram
- 19:00 Ducha
- 19:30 Introducción al Yoga. Posturas básicas

### NOCHE

- 20:30 Cena
- 21:15 **Velada nocturna.** Cuentos, música, teatro, juegos...
- 22:00 **Relajación guiada** en la cama
- 22:15 ¡A dormir!



# MARTES 4. Conexión con el Cuerpo

## MAÑANA

- 8:00 Despertar con Yoga Suave. Estiramientos, respiración...
- 8:30 Aseo personal
- 8:45 ¡Saludamos al Sol!
- 9:15 Desayuno saludable y programa del día
- 10:00 Excursión a Zestoa: *Mi cuerpo y la naturaleza*

## MEDIODÍA

- 11:30 Almuerzo en Zestoa
- 12:00 Excursión a Zestoa. Vuelta
- 13:30 Comida
- 14:15 Tiempo libre relajado. Lectura, dibujo, descanso...

## TARDE

- 15:30 *Cuaderno de campo: mi cuerpo y yo.* Manualidad con todo lo recogido y aprendido en la excursión
- 17:00 Merienda
- 17:30 Piscina y juegos. *Los cinco sentidos*
- 19:00 Ducha
- 19:30 Yoga dinámico. Equilibrio y coordinación

## NOCHE

- 20:30 Cena
- 21:15 Velada nocturna. Cuentos, música, teatro, juegos...
- 22:00 Relajación guiada en la cama
- 22:15 ¡A dormir!



# MIÉRCOLES 5. Gestión Emocional

## MAÑANA

- 8:00 Despertar con **Yoga Suave**. Estiramientos, respiración...
- 8:30 Aseo personal
- 8:45 ¡**Saludamos al Sol!**
- 9:15 Desayuno saludable y programa del día
- 10:00 **Excursión a la playa de Zumaia: *Mi mundo interno***

## MEDIODÍA

- 11:30 Almuerzo en la playa de Zumaia
- 12:00 **Excursión a la playa de Zumaia. Vuelta**
- 13:30 Comida
- 14:15 **Tiempo libre relajado. Lectura, dibujo, descanso...**

## TARDE

- 15:30 ***Cuaderno de campo: mis emociones y yo.*** Manualidad con todo lo recogido y aprendido. Fabricación del talismán
- 17:00 Merienda
- 17:30 **Piscina y juegos. *Las emociones***
- 19:00 Ducha
- 19:30 **Yoga y respiración consciente**

## NOCHE

- 20:30 Cena
- 21:15 **Velada nocturna.** Cuentos, música, teatro, juegos...
- 22:00 **Relajación guiada en la cama**
- 22:15 ¡**A dormir!**



# JUEVES 6. Creatividad y Confianza

## MAÑANA

- 8:00 Despertar con **Yoga Suave**. Estiramientos, respiración...
- 8:30 Aseo personal
- 8:45 ¡**Saludamos al Sol!**
- 9:15 Desayuno saludable y programa del día
- 10:00 **Excursión a las Cuevas de Ekain: *El Sentido de la Vida***

## MEDIODÍA

- 11:30 Almuerzo **durante la excursión**
- 12:00 **Excursión a las Cuevas de Ekain. Vuelta**
- 13:30 Comida
- 14:15 **Tiempo libre relajado. Lectura, dibujo, descanso...**

## TARDE

- 15:30 **Cuaderno de campo: ¡lo que hemos vivido y cómo hemos cambiado!** Manualidad individual y mural grupal
- 17:00 Merienda
- 17:30 **Lo que hemos aprendido.** Rueda de despedida
- 18:30 Recogida de las habitaciones
- 19:00 ¡**Abrazos y despedidas!** Regreso de los padres



# ¿QUIÉNES SOMOS?

¡Hola! Mi nombre es **Amrita**, *Blanca Fernández Galán*. Profesora de Yoga Sanatana Dharma desde el 2020, codirijo junto a mi amorosa madre la Escuela de Yoga Sharanam en Salamanca desde hace cinco años, organizando e impartiendo clases de Yoga semanales, talleres de meditación, retiros y otros encuentros.

Soy además graduada en Biología por la USAL y Monitora de Ocio y Tiempo Libre titulada. El último año he compaginado mis labores como profesora de Yoga con la Educación Ambiental en la Fundación Tormes-EB, trabajando con niños de todas las edades.



¡Y no trabajo sola! Colaborará durante el campamento nuestra compañera **Rajani** aportando su larga experiencia voluntaria en el trabajo de *Yoga con niños*; y también nuestro querido **Vayeratman** como apoyo puntual a las excursiones y soporte organizativo. Ambos estupendos seres humanos y profesores de Yoga Sanatana Dharma.

## CONTACTO. Info e inscripciones

620 33 67 91 (Amrita) o en [yogacondharma.com/cursos](https://yogacondharma.com/cursos)



# PRECIO

270 €. Incluye pensión completa desde el lunes 3 de agosto después de comer hasta el jueves 6 de agosto antes de cenar. También se incluyen todos los materiales necesarios para los talleres.

## Descuentos

15% de descuento para los niños de los que estén cursando CP1 durante los días del campamento

15% de descuento al precio total en caso de acudir dos o más hermanos al campamento



«El niño debe ser protegido contra las prácticas que puedan fomentar la discriminación racial, religiosa o de cualquier otra índole. Debe ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes»

Declaración de los Derechos del Niño. UNICEF

