

# Taller Artístico de Verano en Mandiram Yoga 2025-2026: Arte, creatividad y bienestar para las infancias.

## Resumen y beneficios del taller:

La Escuela Artística de Verano Mandiram ofrece a niñas y niños de entre 5 y 12 años una experiencia integral donde el arte, la creatividad y el bienestar se unen en un espacio único. Desde el 15 de diciembre de 2025 hasta el 30 de Enero de 2026, niñas y niños podrán disfrutar de talleres semanales que exploran diversas disciplinas artísticas, mientras se benefician de prácticas de meditación, yoga y técnicas de relajación. Cada actividad está diseñada para fomentar la expresión personal, el trabajo en equipo y el desarrollo emocional, todo dentro de un ambiente seguro, estimulante y alineado con los principios del yoga y el bienestar integral. Los niños aprenderán a conectarse con su cuerpo, mente y emociones a través de arte y yoga, experimentando un verano creativo y transformador.

## Beneficios:

- **Desarrollo de la creatividad y expresión artística:** A través de juegos teatrales, creación de máscaras, malabares y títeres, podrán explorar su imaginación y expresar sus emociones de manera única, aprendiendo a pensar de forma innovadora.
- **Introducción a la práctica del yoga y la meditación:** Podrán disfrutar de prácticas sencillas de meditación, respiración y relajación, que les permitirán gestionar sus emociones, aumentar su concentración y reducir el estrés, mientras alinean su desarrollo artístico con el bienestar físico y emocional.
- **Conexión cuerpo-mente:** A través de prácticas de yoga adaptadas, los niños se sensibilizarán al movimiento consciente, el equilibrio y la coordinación, aprendiendo a escuchar y cuidar su cuerpo de una forma divertida y accesible.
- **Fortalecimiento de la confianza y autoestima:** Al participar en actividades creativas y grupales, los niños fortalecerán su confianza en sí mismos, aprendiendo a expresarse de manera auténtica y desarrollando un sentido de seguridad personal.
- **Fomento del trabajo en equipo y la cooperación:** Los talleres están diseñados para que los niños colaboren, aprendan a compartir ideas y recursos, y trabajen juntos en la creación de proyectos y presentaciones, promoviendo un ambiente de comunidad, apoyo mutuo y comunicación.
- **Exploración integral de diversas disciplinas artísticas:** Durante las semanas temáticas, los niños explorarán disciplinas como el teatro, audiovisual, manualidades, el circo y la creación de títeres, mientras integran prácticas de yoga y relajación que enriquecen su desarrollo artístico.
- **Bienestar integral en un ambiente de yoga:** El taller se realiza en la Escuela de Yoga Mandiram, un espacio dedicado al bienestar físico, emocional y espiritual a través de la práctica y formación de yoga. Es por esto que aquí estarán rodeados de un ambiente armonioso y tranquilo, que favorece su crecimiento integral en todos los aspectos.

- **Diversión y aprendizaje:** Cada actividad está diseñada para que el aprendizaje sea progresivo y adaptado a las habilidades propias para que sea una experiencia divertida y educativa. Las niñas y los niños disfrutarán de un verano lleno de juegos, risas y momentos de creatividad, mientras adquieren herramientas valiosas para la vida a través del arte y el yoga.

### Recomendaciones para asistir al taller:

- **Ropa cómoda:** Asistir con ropa cómoda para poder moverse libremente durante las actividades artísticas, de yoga y juegos.
- **Descalzos en el taller:** En Mandiram, preferimos estar sin zapatos. Disponemos de un espacio especial para guardar el calzado, así que puedes traer unos calcetines cómodos y seguros o andar a pata pela, tú eliges.
- **Delantal para actividades artísticas:** Realizaremos actividades que podrían manchar, como pintura y manualidades, es recomendable que traigan un delantal o ropa vieja que no les importe ensuciar.
- **Cojín personal marcado:** Puedes traer un cojín para ser utilizado en la práctica de yoga (tipo meditación o pequeño) marcado con su nombre, para mayor comodidad y seguridad.
- **Sin tecnología:** El enfoque de este taller es el arte, la creatividad y el desarrollo personal, por lo que los dispositivos tecnológicos no serán necesarios.
- **Materiales incluidos:** ¡Los materiales para las actividades están incluidos! Si quieres puedes traer tu estuche con lápices de colores, pinceles o materiales personales, están más que bienvenidos.
- **Colación saludable:** Es importante fomentar una alimentación saludable. Sugerimos enviar dos colaciones ya que son dos los momentos de recreo. Recomendaciones de colación incluyen:
  - Frutas: Como manzanas, plátanos, uvas, o frutos rojos.
  - Bastones de zanahoria o apio: Una opción crujiente y saludable.
  - Frutos secos: Almendras, nueces o mix de frutos secos.
  - Cereales o barritas de cereal: Preferentemente sin azúcares añadidos.
  - Sándwich: De pan integral con ingredientes saludables.
  - Yogurt líquido: Para una opción fresca y nutritiva.
  - Bebidas saludables: Jugo natural, leche o aguas saborizadas sin azúcar.
- **Mochila o bolsa pequeña:** Para mantener sus objetos personales organizados y puedan llevar su colación, cojín, delantal, etc., es recomendable que traigan una pequeña bolsa o mochila con su nombre para asegurar que todo quede en su lugar.
- **Botella para el agua:** La hidratación es clave para mantener la energía durante todo el día, especialmente con las actividades artísticas y físicas, contamos con agua filtrada y a la temperatura que quieras. Que no sea de vidrio tu botella por favor.
- **Ropa extra:** Es útil que lleven un cambio de ropa por si alguna actividad se vuelve más intensa por el juego, o si necesitan un cambio durante la jornada.

**Información adicional:**

- **Fechas:** Del 15 de diciembre de 2025 al 30 de Enero de 2026.
- **Horario:** De lunes a viernes, de 9:00 a 13:00.
- **Ubicación:** Escuela de Yoga Mandiram, Huelén 78, Providencia, Santiago.
- **Inscripciones:** Abiertas. Para más información, contactar al +56968407549 o al correo [contacto@yogamandiram.cl](mailto:contacto@yogamandiram.cl).

¡Te esperamos en el **Taller Artístico de Verano en Mandiram Yoga** para vivir una experiencia transformadora y llena de arte, yoga y diversión!