

organizza



YOGA EDUCATIVO

I bambini che praticano lo *Yoga Educativo* possiedono maggiori capacità di conoscere il proprio corpo e di ascoltarlo e acquisiscono il benessere e la concentrazione, utile per lo svolgimento delle loro attività quotidiane. L'approccio pratico e dolce porta vantaggi straordinari; il movimento consapevole, il respiro profondo, il rilassamento e la visualizzazione sono in questo senso indispensabili per trovare un angolo di **"mare calmo"**, in cui poter riflettere ed ascoltarsi con tranquillità



8 Incontri di Gruppo

Per i bambini **dai 6 ai 10 anni**
e i ragazzi **dagli 11 ai 14 anni**

Dove e Quando:

il Lunedì dalle 16.30 alle 18.30
presso il **Centro per le Famiglie "Tutti al Centro"** a
Sarmeola di Rubano Via Borromeo 12
info: 393 - 8429841 e info@tuttialcentro.it



8 INCONTRI DELLA DURATA DI 1,5H

Gli incontri si svolgeranno in un piccolo gruppo omogeneo per età.

Ogni incontro sarà costituito da:

- * ascolto di sé e degli altri per conoscere e conoscersi;
- * giochi per scaricare le tensioni e caricare le energie positive;
- * momenti di rilassamento e di visualizzazione per abbassare l'attività cardiovascolare e diminuire tensioni e stress;
- * storie e giochi con le *asana* (posture tipiche dello Yoga) per aumentare il benessere psicofisico;
- * massaggio come modalità per entrare in contatto con gli altri e sviluppare empatia e le attitudini relazionali;

"Conoscere e rispettare il mondo dei bambini, scoprirne il valore e ritrovarlo dentro se stessi."



per saperne di più:

www.yogaeducativo.eu

INFO: info@tuttialcentro.it - 393 8429841

- www.tuttialcentro.it -