

LO YOGA NEL MONDO DEI BAMBINI

ATTRAVERSO LA PRATICA DI YOGA AIUTIAMO I BAMBINI A CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA PROPRIA MENTE E AD AVERNE CONSAPEVOLEZZA E CURA. LE ASANA, POSIZIONI DI YOGA, ASSOCIATE ALLA RESPIRAZIONE NE MIGLIORANO LA FLESSIBILITÀ, LA FORZA E L'EQUILIBRIO. I BAMBINI IMPARANO AD ENTRARE IN CONTATTO CON IL CORPO E A PERCEPERNE LE CARATTERISTICHE; IMPARANO A OSSERVARE E CONOSCERE LA PROPRIA MENTE, ATTRAVERSO PRATICHE DI CONCENTRAZIONE E RILASSAMENTO. LO YOGA AIUTA I BAMBINI A TROVARE EQUILIBRIO, CALMA E SICUREZZA IN SE STESSI; A SVILUPPARE STRATEGIE PER RIDURRE ANSIA, STRESS E AGGRESSIVITÀ.

IL CORSO È APERTO A TUTTI I BAMBINI DAI 6 ANNI IN POI, E VERRÀ FATTO I VENERDI POMERIGGIO DALLE ORE 17 ALLE ORE 18 INIZIANDO DAL 4 OTTOBRE!

LUOGO: "PILATES CLUB - ELEONORA CLAUSER" CORSO DANTE, 13 CLES (SOPRA AL NEGOZIO "FOX MODA")



PER MAGGIORI INFORMAZIONI : ELEONORA 3403976959



Associazione Cerotto sul Cuore - sede: Trento - Mattarello Via Pomeranos, 143
CELL. 392 0154725

SOSTIENICI DONANDO IL 5X1000 CF 93019700233