

Lo yoga è un'antica disciplina, un'arte millenaria basata su un sistema armonico di sviluppo del Corpo, della Mente e dell'Interiorità di ogni essere umano. La parola Yoga, deriva dalla radice sanscrita "yuj" che letteralmente vuol dire "unione" di corpo e mente.

Lo yoga per bambini non è da intendersi come quello per gli adulti, perchè i piccoli hanno bisogno di muoversi e divertirsi. E' un'attività psico-motoria in cui il bambino, attraverso l'approccio ludico ha la possibilità di entrare in contatto con il proprio corpo, mente ed emozioni. Favorisce la socializzazione, sviluppa il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offre la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane. Il gioco abbinato allo yoga, vuole insegnare al bambino a conoscere il proprio corpo, a svilupparlo in modo armonico attraverso le asana (posizioni yoga), ma anche a fare propri i principi che sono alla base della disciplina, come la non violenza, la verità, l'onestà che portano alla conoscenza di SÈ, attraverso la consapevolezza delle proprie emozioni. Con lo yoga il bambino entra in contatto con la sua forza interiore, riuscendo a mantenere l'attenzione, a vivere il piacere della lentezza nel tempo, della pausa alternato a ricchi momenti di gioco e socializzazione. Questa pratica diventa un'occasione per il bambino di manifestare se stesso, la sua bellezza, potenziando il suo modo di ideare, inventare e realizzare la propria creatività nel mondo.



il richiamo



Sede Operativa: **POLIAMBULATORIO ARCADE**
Via Matassoni, 2 - SAVIGNANO SUL RUBICONE (FC)

Si alterneranno momenti di gioco a tecniche di rilassamento e visualizzazione, esercizi preparatori e di respirazione, giochi a coppie, canto, musica, danza e mudra, favole morali...

Il corso è rivolto a bambini compresi in fasce di età 3-6 e 7-13 anni.

Su richiesta il corso può essere svolto anche in altra sede

Per info e prenotazioni:

VALERIA FORTUNATO educatrice, insegnante yoga per bambini con metodo Balyayoga® operatrice in tecniche del massaggio e discipline bionaturali. Cell 349/6052707 mail valeria.fortunato81@gmail.com

DANIELA FUSCHETTO insegnante yoga per bambini con metodo Balyayoga® operatrice in tecniche del massaggio e discipline bionaturali. Cell 349/4965261 mail d.fuschetto@alice.it