

## **APPROFONDIMENTO YOGA PER BAMBINI**

Prego che tutti i bambini accrescano la loro educazione e la trasformino in conoscenza interiore. (S.S. Dalai Lama)

Lo Yoga può aiutare i bambini di oggi a crescere in armonia con se stessi e con ciò che li circonda. Attraverso la creatività, l'immaginazione, le posizioni ispirate alla natura, giochi di respirazione e meditazione, rilassamento con immagini guidate e pittura di mandala, ci proponiamo di aiutare i bambini a scoprire, apprezzare e rispettare il loro corpo, la loro mente e le loro potenzialità.

Lo Yoga è una disciplina che se seguita fin dalla più tenera età, può diventare uno degli strumenti più preziosi per una vita equilibrata!

La filosofia e la conseguente pratica dello Yoga ruotano attorno ad un concetto: quello che l'essere umano ha potenzialità infinite e poiché le comprensioni profonde scavalcano il mondo del razionale e della verbalizzazione, bisogna abituarsi all'idea che esse si concedano più generosamente a chi utilizza strumenti privilegiati quali l'intuizione dei bambini per accedervi.

Lunedì' e Mercoledì' dalle ore 16 alle 17: yoga I per bambini dai 3-6 anni

Lunedì' e Mercoledì' dalle ore 17 alle 18: yoga II per bambini dai 7-9 anni