



Laboratorio FamilyYOGA a Montorso

per tutto il mese di Giugno
si gioca con lo Yoga

PER BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI
Tutti i Martedì di Giugno dalle 18,00 alle 19,00

FamilyYoga è un laboratorio che combina genitori e figli nella pratica dello Yoga: un percorso di 4 incontri, di un'ora ciascuna, in cui i bambini dai 5 ai 10 anni, possono praticare Yoga giocato insieme alla mamma e al papà.

La bella stagione ci consentirà di usufruire anche degli spazi all'aria aperta facendo diventare questo laboratorio un'occasione speciale per stare insieme e creare un momento di profonda complicità e condivisione con i propri figli.

Il laboratorio comprenderà:

- **Asana** da praticare singolarmente (posizioni mantenute adatte ai bambini e ai genitori) e sequenze di Asana in coppia.
- **Giochi attivi** da eseguire singolarmente, in gruppo o a squadre.
- **Pratiche di respirazione** per acquisire maggiore consapevolezza del proprio respiro.
- Rilassamento guidato e visualizzazioni creative.
- **Disegno e laboratori pratici** per sviluppare la manualità.
- Utilizzo di **suoni terapeutici** come le campane tibetane e il bastone della pioggia.

Ciclo di 4 incontri:

OGNI MARTEDÌ

per tutto il mese di **Giugno**

dalle 18,00 alle 19,00

PER INFORMAZIONI:

Claudia Beggato

INSEGNANTE YOGA CERTIFICATA
Cellulare: 348 2569233 Email:
claudia@yogachedanza.com