

CORSO DI YOGA PER BAMBINI

Martedì h 17.00 - 18.00 8-11 anni

Mercoledì h 16.45 – 17.45 5-7 anni

Insegnanti Valentina Cozzolino e Andrea Petrosellini

Con lo yoga il bambino impara attraverso strumenti semplici ad essere consapevole della sua ricchezza e dei suoi talenti, si fortifica fisicamente, impara a concentrarsi, e si riconnette, grazie alle tecniche di rilassamento, con un ritmo vitale meno convulso e più in sintonia con i suoi bisogni. Lo yoga è uno spazio in cui il bambino ha l'occasione per ascoltare e farsi ascoltare, dove sviluppare l'espressione individuale e il rispetto per ciò che lo circonda: uno spazio dove migliorare il proprio equilibrio e gettare le basi per una postura corretta, imparare a temperare il proprio carattere e modulare le proprie emozioni.

Tutte le tecniche vengono presentate in forma di gioco, modalità fondamentale attraverso la quale il bambino sperimenta e impara. È il piacere, quindi, a condurlo alla conoscenza di sé, degli altri e del mondo. Gli esercizi di movimento e quelli respiratori sono presentati attraverso specifici riferimenti simbolici (movimenti e posizioni di animali, oggetti, mestieri e componenti del paesaggio). Elementi di yoga sono inseriti nelle favole.

Durante l'anno sono previsti due incontri in cui le mamme e i papà potranno praticare insieme ai loro bambini. In parallelo con il corso per i bambini, in una sala attigua, si svolge un corso di yoga per adulti, pensato anche per fornire ai genitori uno spazio di pratica.