



# Yoga per bambini

Il Corso di Yoga per bambini sarà condotto da Paola Ciapponi (Insegnante Yoga da oltre 15 anni) presso il Centro Yoga "Vento d'Oriente" in Via Alessandria, 40 (Porta Pia) Roma e si rivolgerà a bambini dai 6 ai 12 anni.

## Come è strutturato un incontro di Yoga per bambini?

In una classe di Yoga ci sono diversi momenti:

- pause di silenzio ed interiorizzazione;
- esercizi di respiro;
- esercizi di riscaldamento;
- posizioni yoga in un contesto di giochi e favole;
- danze guidate o spontanee, il saluto al sole o alla luna, le mudra;
- piacevoli tecniche di massaggio;
- il rilassamento profondo;
- le visualizzazioni creative;
- la recitazione dei mantra;
- semplici esercizi di concentrazione e meditazione;
- eventuali commenti e disegni per esprimere l'esperienza vissuta.

## Quali sono i benefici dello Yoga per il bambino?

Attraverso lo Yoga il bambino entra in contatto con se stesso e con il suo potenziale ed impara ad esprimerlo: è più attento e concentrato; più forte, resistente, coordinato, flessibile ed agile; apprende come respirare, rilassarsi e capire le sue emozioni; sviluppa creatività, fiducia ed armonia interiore.

*Per informazioni contattare:*

**Paola al 329/3276989 o [sirived@libero.it](mailto:sirived@libero.it)  
[www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)**