



# Yoga per bambini

rivolto a bambini dai 6 ai 12 anni

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

In una classe di Yoga possono esserci diversi momenti:

- piccole pause di silenzio dedicate all'ascolto interiore
- l'attenzione al respiro ed esercizi di respirazione
- gli esercizi di riscaldamento
- le classiche posizioni di yoga ma in un contesto di gioco e favola
- le danze spontanee del corpo
- le sequenze dinamiche del saluto al sole o alla luna
- alcune semplici tecniche di massaggio
- il rilassamento profondo
- le visualizzazioni creative
- la recitazione dei mantra
- semplici esercizi di concentrazione e meditazione
- ed 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)**