



SCUOLA DI DANZA E FITNESS

Sede Albino (BG)

YOGA FAMILY

a partire dal 08/11

Lo yoga genitori e figli non è solo la condivisione della pratica yogica ma è uno spazio di relazione nutriente dove poter sperimentare il movimento corporeo, l'ascolto delle proprie emozioni e il rispetto di quelle altrui. Un'opportunità perfetta per condividere del tempo con i propri piccoli in un contesto ludico e autentico.

Le attività comprendono:

- giochi di conoscenza, creatività e fiducia;
- posture (asana) adatte ai bambini e ai genitori;
- sequenze di yoga in coppia;
- semplici esercizi di respirazione.



3-6 anni



un sabato al mese,
dalle 10.00 alle 11.30



oratorio di Abbazia



condotto da Laura Merletti iscritta
all'albo insegnanti Balyayoga

**I NOSTRI
CORSI MENSILI**

