



## I COLORI DELLO YOGA

### Incontri Yoga Bambini.

Ogni incontro diventerà occasione per riflettere su valori e tematiche esplorando il proprio corpo, attraverso asana e danze, ed esprimendo la propria individualità in attività creative con l'uso del colore e delle forme. I bambini avranno così modo di rielaborare i propri stati d'animo attraverso varie sfere sensoriali: da quella visiva, tattile a quella uditiva.

Ciascuna lezione manterrà dei punti fermi volti a dare stabilità e sicurezza al gruppo e sarà strutturato ripartendo i 90 minuti in modo equilibrato tra:

- Rito d'inizio (entrata in cerchio e canto)
- Riscaldamento e creazione del setting
- Racconto integrato dagli asana
- Giochi di gruppo
- Meditazione/rilassamento/visualizzazione
- Condivisione
- Rito finale (danza)



### Calendario incontri 2019 :

Sabato 21 Settembre OPEN DAY ore 15,00

Sabato 19 Ottobre ore 15,00

Sabato 16 Novembre ore 15,00

Sabato 14 Dicembre ore 15,00

Nell'arco delle lezioni verranno presentati nuovi personaggi volti a rinforzare o simboleggiare meglio alcuni valori. Al termine di ogni incontro verrà lasciato ai bambini un disegno da colorare.

*Aditya e Valeria*

Per info: cell. 380.4992111

Mail [info@ioga.guru](mailto:info@ioga.guru)