

# YOGA BAMBINI

*E' piantare un seme dentro ai loro cuori, che germoglierà con la crescita, quando avranno interiorizzato il benessere fisico e l'armonia interiore che questa disciplina è capace di infondere.*

Lo yoga bambini è un percorso educativo di crescita e di consapevolezza alla scoperta del proprio corpo e delle proprie emozioni. E' rivolto a valorizzare il potenziale di energia e creatività, utile per comprendere e far emergere i talenti di ciascuno, usando le tecniche tradizionali yoga attraverso il gioco, combinato con tecniche espressive-artistiche, musica, danza e movimento.

E' di grande aiuto anche per la salute e il benessere dei bambini, attraverso l'apprendimento di una corretta postura e una sana gestione delle emozioni.

Migliora agilità e coordinazione motoria, potenzia l'equilibrio, aiuta a sviluppare una maggiore concentrazione e capacità di ascolto di sé e degli altri. Imparando una corretta respirazione, mediante brevi rilassamenti, acquisiranno più serenità e saranno all'occorrenza meno agitati.



**Iscriviti alla lezione di prova gratuita martedì 21 settembre alle h16:45!**

Per i soci che vorranno frequentare il corso è previsto uno **sconto del 30%**.

Le lezioni, dedicate ai **bambini dai 4 ai 6 anni** già compiuti, si terranno in presenza presso **Corte Regina, in viale Monza 16 a Milano.**

Per info e appuntamenti: insegnante Silvia Mantovani

Tel. [3397701379](tel:3397701379)

email: [silvia.armida.mantovani@gmail.com](mailto:silvia.armida.mantovani@gmail.com)