

LEZIONE DI YOGA PER BAMBINI

La Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia, in collaborazione con il Centro A.s.d Corpo e Mente in Equilibrio, organizza **una lezione di yoga gratuita rivolta ai bambini.**

La lezione si svolgerà Mercoledì 10 Ottobre 2018 dalle ore 16,15 alle ore 17,15 presso il Centro A.s.d Corpo e Mente in Equilibrio al fine di avviare un corso regolare che partirà a Novembre.

E' necessario prenotare in anticipo la partecipazione al corso



CORSO DI YOGA PER BAMBINI

(Dai 6 ai 10 anni)

**DA MERCOLEDÌ 7 NOVEMBRE 2018 A MERCOLEDÌ 19 DICEMBRE 2018
DALLE ORE 16,15 ALLE ORE 17,15**

Il corso regolare di yoga per bambini inizia Mercoledì 7 Novembre e si conclude Mercoledì 19 Dicembre 2018 dalle ore 16,15 alle ore 17,15 presso il Centro A.s.d Corpo e Mente in Equilibrio.

Il corso comprende 7 Lezioni di Yoga del metodo Satyananda con lo scopo di sviluppare, migliorare e risvegliare la consapevolezza di ciascun bambino.

Le pratiche vengono proposte in forma di gioco così da rendere la lezione più piacevole e creativa. Lo yoga permette ai bambini di crescere in maniera sana e positiva; assicura uno sviluppo consapevole e creativo e migliora la qualità della vita soprattutto se praticato dalla tenera età. Attraverso lo yoga si sviluppa consapevolezza e conoscenza di sé a tutti i livelli della personalità. In modo particolare esso ha un effetto immediato ed estremamente efficace verso i bambini, i quali dimostrano in maniera innata una predisposizione verso tale disciplina. Tutto ciò che in forma potenziale è intrinseco nel bambino emerge rendendolo così, forte, sicuro di sé, determinato e più consapevole del mondo che lo circonda e del proprio mondo interiore.

Il corso sarà condotto da:

Sn. Gayatri per Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia, Montescudo (RN)

Il Corso si svolge presso
Il Centro A.s.d Corpo e Mente in Equilibrio
Viale Cesare Battisti 22, Riccione (RN)

Per Informazioni rivolgersi ai seguenti contatti:

Corpo e Mente in Equilibrio

Cell. 3486290730

Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia

Tel. 0541 984710

Cell. 3272595846