



## YOGA BIMBI

### Che cos'è?

Lo Yoga è un valido strumento per aiutare i bambini a esprimersi liberamente in un contesto ludico e allegro e a sviluppare e mantenere la consapevolezza di questa grandissima bellissima potenzialità.



### A chi è rivolta?

Le lezioni di Yoga Bimbi sono rivolte a tutti i bambini di età compresa tra 3 e 11 anni.

### Quali obiettivi?

Lo Yoga per bambini è una pratica utile per migliorare l'elasticità, la flessibilità, la forza, la coordinazione, l'equilibrio e la consapevolezza del proprio corpo potenziando la concentrazione, la creatività e l'espressione. Al tempo stesso è un mezzo che dà la possibilità al bambino di rilassarsi e ritrovare un senso di calma e quiete, attraverso il gioco, riducendo ansia e stress. Durante ogni incontro vengono proposte diverse attività in base al numero e all'età dei bambini, quali giochi di squadra e a coppie, esercizi per la conoscenza, di riscaldamento e di respirazione, giochi di fiducia e di sintonia, posizioni (asana) riadattate o create per i più piccoli, ascolto di musica rilassante, danza, racconti e creazione di storie per trasmettere principi fondamentali come l'amicizia, il coraggio e la condivisione. Sono previsti anche momenti dedicati alle espressioni artistiche dei piccoli e alle emozioni, come il disegno e la colorazione dei mandala.

### Il Professionista

Il professionista in Yoga Bimbi ha svolto con successo il Master Training Yoga per bambini riconosciuto Yoga Alliance a livello internazionale e MSP/Con a livello nazionale presso la scuola HariOm.



### CONTATTI

Ludoteca "Il Sole all'Aurora" - via Monte Bianco, 13 - Zugliano (VI)  
Dr.ssa Giulia Rizzolo, esperta in Yoga Bimbi