

Balyayoga®



YOGA PER BAMBINI E MERENDA SUL PRATO

SABATO 1 APRILE - ore 15.30
GIOVEDÌ 18 MAGGIO - ore 16.30
VENERDÌ 9 GIUGNO - ore 15.30

(possibilità di partecipare anche ad un solo incontro)



Lo yoga per bambini, secondo il metodo **Balyayoga®**, è un **percorso ludico** che porta il bambino all'esplorazione del proprio sé, risveglia alle **potenzialità fisiche psichiche ed interiori** di ciascuno e, attraverso la dimensione della **gioia** e del **divertimento**, facilita l'assimilazione di nuovi concetti.

Inoltre questa attività stimola lo **sviluppo della creatività** e della libertà di espressione e guida il bambino ad entrare in contatto, in modo amorevole, con tutte le creature dell'universo... e tanto altro ancora!

L'insegnamento del metodo **Balyayoga®** avviene attraverso molteplici strumenti:

il gioco, la componente ludica è la base del metodo, in quanto linguaggio privilegiato per arrivare al cuore del bambino;



Le Asena: associando le posizioni yoga ai nomi di piante, animali e elementi naturali, i bambini si spirano a ciò che li circonda per conoscere meglio il proprio corpo;

Le storie per crescere: nutrono l'intelligenza razionale ed emotiva, diventando un efficace veicolo di conoscenza del mondo;

Canzoncine e filastrocche che, grazie alla loro facile memorizzazione, permettono di assimilare principi e valori morali in modo simpatico e allegro;

Il silenzio, la chiave fondamentale per imparare a focalizzare l'attenzione su di sé e quindi per raggiungere la propria interiorità.



ADATTO A
BAMBINI
DA 6 ANNI
IN SÙ

INFORMAZIONI

DOVE: Agriturismo Molino Santa Marta, via della Valle, Casterno (MI)

COSTI: lezione di Balyayoga® ad **offerta libera**, borsetta con merenda per bimbi **4,00€**, ci sarà anche il carretto dei gelati e la possibilità per gli adulti di fare l'aperitivo

COSA PORTARE: tappetino e abbigliamento comodo

INSEGNANTE: Chiara Parmeggiani iscritta all'Albo insegnanti metodo Balyayoga® con diploma riconosciuto CSEN e Yoga Alliance

PRENOTAZIONE: posti limitati (max 20) prenotazione obbligatoria entro due giorni prima dell'evento scrivendo a info@prolocorobecco.org