



YOGA IN FIORE – dai 3 ai 5 anni

Corso a cura dell'insegnante "Yoga in Fiore" Giada Giacomel

Premessa

Il metodo YOGA in FIORE® è stato ideato da Paola Bezzo. Nasce con il sogno e l'intento di far conoscere e far praticare lo yoga in particolare ai bambini e ragazzi. Integrando gli insegnamenti delle tradizioni orientali con i più moderni studi in campo psico-pedagogico possiamo far esprimere e coltivare nei bambini e ragazzi la loro unicità, il proprio vero Sé, le proprie inclinazioni.

Obiettivi e finalità

Il corso vuole aiutare i bambini a prendere coscienza del proprio corpo e del proprio respiro, e vivere il momento presente. Favorisce inoltre momenti di gruppo, con cui condividere quel groviglio che a volte rotola nella pancia e al quale non sanno dare un nome. Ultimo, ma non meno importante, vuole stimolare il pensiero positivo, e il saper apprezzare le piccole cose belle che colorano le loro giornate.

Modalità di lavoro

Le lezioni prevedono giochi dinamici, giochi di respiro, visione di albi illustrati, asana e rilassamento. La condivisione delle emozioni e delle sensazioni è un momento fondamentale della pratica e della crescita personale dei bambini. I mandala costituiscono il momento finale della lezione, per stimolare la concentrazione e per favorire ulteriore rilassamento.

Informazioni tecniche

Destinatari: il corso è rivolto a bambini e bambine dai 3 ai 5 anni. Ai partecipanti si chiede di portare un tappetino, calzini antiscivolo e una coperta. E' consigliato un abbigliamento comodo.



Giorni: sabato dalle 10:15 alle 11:00

Durata del corso: annuale.

Costi: 50 euro mensili



YOGA IN FIORE – dai 6 ai 9 anni

Corso a cura dell'insegnante "Yoga in Fiore" Giada Giacometti

Premessa

Il metodo YOGA in FIORE® è stato ideato da Paola Bezzo. Nasce con il sogno e l'intento di far conoscere e far praticare lo yoga in particolare ai bambini e ragazzi. Integrando gli insegnamenti delle tradizioni orientali con i più moderni studi in campo psico-pedagogico possiamo far esprimere e coltivare nei bambini e ragazzi la loro unicità, il proprio vero Sé, le proprie inclinazioni.

Obiettivi e finalità

Il corso vuole aiutare i bambini a prendere coscienza del proprio corpo e del proprio respiro, e vivere il momento presente. Favorisce inoltre momenti di gruppo, con cui condividere quel groviglio che a volte rotola nella pancia e al quale non sanno dare un nome. Ultimo, ma non meno importante, vuole stimolare il pensiero positivo, e il saper apprezzare le piccole cose belle che colorano le loro giornate.

Modalità di lavoro

Le lezioni prevedono giochi dinamici, giochi di respiro, visione di albi illustrati, asana e rilassamento. La condivisione delle emozioni e delle sensazioni è un momento fondamentale della pratica e della crescita personale dei bambini. I mandala costituiscono il momento finale della lezione, per stimolare la concentrazione e per favorire ulteriore rilassamento.

Informazioni tecniche

Destinatari: il corso è rivolto a bambini e bambine dai 6 ai 9 anni. Ai partecipanti si chiede di portare un tappetino, calzini antiscivolo e una coperta. E' consigliato un abbigliamento comodo.



Giorni e orari: sabato dalle 9:00 alle 10:00/ martedì dalle 16:30 alle 17:30

Durata del corso: annuale.

Costi: 50 euro mensili