



CORSO DI YOGA PER BAMBINI DAI 6 AI 10 ANNI

Un'opportunità unica per aiutare i vostri figli a sviluppare equilibrio, concentrazione e benessere attraverso lo yoga



Perché scegliere lo yoga per i bambini?

Nella vita frenetica di oggi, anche i nostri figli sono spesso esposti a stress e tensioni, ma lo yoga è uno strumento straordinario per aiutarli a ritrovare calma e serenità perché promuove una crescita emotiva e mentale equilibrata.

Con la pratica regolare dello yoga, i bambini possono imparare a:

- **Gestire lo stress e le emozioni:** Attraverso tecniche di respirazione e rilassamento, imparano a calmare la mente e a ridurre l'ansia.
- **Aumentare la concentrazione e l'attenzione:** Lo yoga aiuta a sviluppare la capacità di focalizzarsi e mantenere l'attenzione, migliorando le performance scolastiche e quotidiane.
- **Sviluppare autocontrollo e calma:** Grazie a esercizi specifici, i bambini imparano a controllare le reazioni impulsive e a mantenere un atteggiamento sereno.
- **Migliorare la consapevolezza del corpo:** Attraverso le posizioni (asana), si accresce la coordinazione motoria, l'equilibrio e la postura corretta.

Cosa faremo durante il corso?

Il nostro corso di yoga è pensato per accompagnare i bambini in un viaggio verso la consapevolezza e la serenità. Ogni lezione è strutturata per essere divertente e coinvolgente, ma al contempo educativa.

Il programma comprende

- **Asana (posizioni yoga):** I bambini esploreranno posizioni adatte a loro, senza pressione e con la guida di istruttori esperti.
- **Tecniche di respirazione:** Esercizi di respirazione che aiuteranno i bambini a rilassarsi e a imparare come usare il respiro per calmarli in situazioni difficili.
- **Rilassamento e meditazione:** Momenti di quiete per imparare a rilassarsi profondamente e ritrovare la serenità interiore.

INFORMAZIONI PRATICHE

Ogni lunedì dalle 17:00 alle 18:00 a partire da 7 ottobre.

Centro Sagar Yoga di Brescia, Via Malvezzi 1/b
Porta abbigliamento comodo e tanta voglia di YOGA!

La nostra scuola segue il metodo SāgarYoga® una pratica integrale che pone al centro il benessere psicofisico del bambino promuovendo uno sviluppo completo della personalità

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

DARSHAN Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d. Scuola di Yoga Integrale - Metodo SagarYoga

Tel. 0365 1981063 - Mob. 348 7716697 - info@sagar.yoga