



FAMILY YOGA

Calendario di Ottobre 2023 – Maggio 2024

Come rendere un sabato mattina in famiglia ancora più speciale? Il laboratorio di yoga genitori-figli potrebbe essere la risposta giusta!

Un ciclo di 8 incontri per condividere un tempo speciale divertendosi e imparando insieme. I benefici di questa pratica sono molteplici...vi spettiamo insieme per scoprirli!

A chi è rivolto: famiglie con bambini 3-6 anni

Abbigliamento consigliato: tuta (abbigliamento comodo), calzini antiscivolo/piedi scalzi.

1. Sabato 7 ottobre 2023: Facciamo yoga insieme?

In questo primo laboratorio, attraverso giochi ed esercizi divertenti, scopriremo tutto ciò che ci serve per fare yoga insieme. Con il corpo, il respiro e la concentrazione "giocayogheremo" in questa esilarante lezione!

2. Sabato 4 novembre 2023: I nostri superpoteri

In questo laboratorio esploreremo insieme a mamma e/o papà i nostri superpoteri e scopriremo come, grazie alla mindfulness, possiamo essere anche noi dei fantastici supereroi.

3. Sabato 2 dicembre 2023: La Tombola Yoga

Il Natale si avvicina e in questo laboratorio ci prepareremo a festeggiarlo con una tombola molto speciale. Vi aspettiamo con gioia!

4. Sabato 13 gennaio 2024: Strategie per ritrovare la calma

In questo laboratorio ci dedicheremo all'emozione della rabbia e scopriremo insieme quali sono gli esercizi che ci possono aiutare a viverla al meglio.

5. Sabato 3 febbraio 2024: Aspettando il carnevale

In questo laboratorio giocheremo con i colori. Di che colore è un albero yoga? E come ci si sente a diventare farfalle e serpenti arcobaleno. Vi aspettiamo per scoprirlo insieme!

6. Sabato 2 marzo 2024: Il coniglietto Leo

In questo laboratorio ci alleneremo all'ascolto grazie a una piccola e divertente mascotte dalle orecchie lunghe lunghe! Siete pronti a scoprire di chi si tratta? Vi aspettiamo con gioia!

7. Sabato 6 aprile 2024: Liberiamo i nostri piedi

Dopo un anno all'interno delle scarpe i nostri piedi hanno tanta voglia di uscire allo scoperto. Siete pronti ad allenarli con tanti giochi ed esercizi divertenti?

8. Sabato 4 maggio 2024: La Magia dello Yoga

Nel mondo magico dello yoga tutto è possibile. Pronti ad utilizzare bacchette e formule magiche per giocare insieme? Vi aspettiamo con gioia!