

FAMILY YOGA

Calendario di Ottobre 2026 – Maggio 2027

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

Un ciclo di 5 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.

NELLA VECCHIA FATTORIA DELLO YOGA

Bronzetti: sabato 24 Ottobre

Cesare da Sesto: sabato 3 Ottobre

In questo primo incontro esploreremo insieme le posizioni capovolte per capire, attraverso il gioco, che a volte è solo una questione di prospettiva!

IL POTERE DI UN ABBRACCIO:

Bronzetti: sabato 21 Novembre

Cesare da Sesto: sabato 7 Novembre

"C'era una volta un orso così felice e pieno d'amore che, mentre se ne andava a zonzo per la foresta, abbracciava tutto ciò che incontrava...."

Ispirati dall'albo illustrato "Grande Orso Abbraccia Tutti" di Nicholas Oldland, oggi esploreremo la potenza di un semplice gesto come l'abbraccio.

LA MAGIA DEL SILENZIO:

Bronzetti: sabato 30 Gennaio

Cesare da Sesto: sabato 9 Gennaio

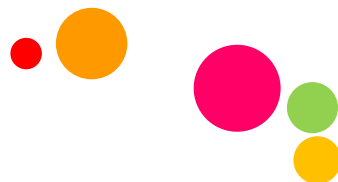
Nel laboratorio di oggi attraverso giochi, riscaldamenti muti ed esercizi di mindfulness scopriremo insieme le infinite possibilità che ci offre lo spazio del silenzio.

ASPETTANDO IL CARNEVALE!

Bronzetti: sabato 27 Febbraio

Cesare da Sesto: sabato 6 Febbraio

Ispirati dal divertentissimo albo illustrato "posso Essere Tutto" di Jimmy Liao, oggi giocheremo con le asana e gli esercizi più divertenti dello yoga.



FAMILY YOGA

ORECCHIE TESE...ARRIVA IL CONIGLIETTO LEO!

Cesare da Sesto: sabato 6 Marzo

Nel laboratorio di oggi dedicato alla mindfulness ci alleneremo all'ascolto grazie a una piccola mascotte dalle orecchie lunghe lunghe!

GIOCA YOGHIAMO CON LA NOSTRA ENERGIA:

Bronzetti: sabato 10 Aprile

Cesare da Sesto: sabato 3 Aprile

Con l'arrivo della bella stagione riscopriamo insieme le tante possibilità di movimento di ogni parte del nostro corpo! Vi aspettiamo con gioia!

HAPPY FEET:

Cesare da Sesto: sabato 8 Maggio

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