



# Family Yoga

## Calendario di Ottobre 2025 - Maggio 2026

**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 aspettiamo insieme per scoprirli!**  
**A chi è rivolto: famiglie con bambini 3-6 anni**  
**Abbigliamento consigliato: tuta (abbigliamento comodo), calzini antiscivolo/piedi scalzi.**

### **Il mondo a testa in giù**

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

*Cesare da Sesto: sabato 4 Ottobre*

### **Ci sono giorni...**

Durante questo laboratorio cercheremo di affinare i nostri sensi per poter trovare la MAGIA nascosta in ogni cosa!

*Cesare da Sesto: sabato 8 Novembre*

### **Aspettando San Valentino**

Nel mese della festa degli innamorati ci alleneremo all'ascolto del nostro cuore e attraverso asana, giochi ed esercizi divertenti, celebriamo insieme la potenza e la magia dell'Amore.

*Cesare da Sesto: sabato 7 Febbraio*

### **Che tempo fa oggi?**

Così come il cielo viene attraversato da pioggia, vento, nuvole, sole e arcobaleni, anche il nostro mondo interiore vive il passaggio di tante emozioni. In questo incontro "giocayogheremo" insieme per esercitarci ad accogliere e vivere in modo mindful tutte le nostre emozioni.

*Cesare da Sesto: sabato 7 Marzo*

### **Testa, spalle, gambe e pie'**

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

*Cesare da Sesto: sabato 9 Maggio*