



FAMILY YOGA

Calendario di Ottobre 2022 – Maggio 2023

1. **Sabato 1 ottobre 2022:** Facciamo yoga insieme?

In questo primo laboratorio, attraverso giochi ed esercizi divertenti, scopriremo tutto ciò che ci serve per fare yoga. Siete pronti a trasformarvi in alberi, orsi e serpenti? Vi aspettiamo con gioia!

2. **Sabato 5 novembre 2022:** Il potere del respiro

In questo laboratorio alleneremo corpo, cuore e mente per divertirvi e imparare il potere del nostro respiro. Come respira una famiglia di orsetti in letargo? E una famiglia di tigri? Vi aspettiamo per scoprirlo.

3. **Sabato 3 dicembre 2022:** “Giocayoghiamo” con la nostra energia

Che cos'è il sapone dell'energia? In questo laboratorio “giocayogheremo” utilizzando un sapone speciale che ci darà la carica per esplorare insieme alcune tra le asana più divertenti dello yoga. Divertimento e risate assicurati!

4. **Sabato 14 gennaio 2023:** Il potere di un abbraccio “Ci servono 4 abbracci al giorno per sopravvivere. Ci servono 8 abbracci al giorno per mantenerci in salute. Ci servono 12 abbracci al giorno per crescere”. Virginia Satir (psicoterapeuta statunitense).

Nel laboratorio di oggi esploreremo la potenza di questo semplice gesto attraverso asana ed esercizi speciali.

5. **Sabato 4 febbraio 2023:** In questo laboratorio esploreremo la magia del silenzio. Siete pronti a respirare come ninja e a muovervi con silenziosi passi da formica, pinguino e ranocchia? Vi aspetto con gioia!

6. **Sabato 4 marzo 2023:** Quanti salti può fare una ranocchia nello yoga? Armatevi di forza e di energia per questo laboratorio che vi vedrà impegnati in gare di salti! 1-2-3... Salta!

7. **Sabato 1 aprile 2023:** Quanti salti può fare una ranocchia nello yoga? Nel laboratorio di oggi alleneremo l'attenzione e la concentrazione con tanti esercizi e giochi di coppia!

8. **Sabato 6 maggio 2023:** Nel mondo magico dello yoga tutto è possibile. Pronti ad utilizzare bacchette e formule magiche per giocare insieme? Vi aspettiamo con gioia!