

La natura dello yoga

Insieme ad Alessia Albieri, conosceremo il nostro corpo attraverso il movimento, il respiro e i suoni

Il legame tra yoga e ambiente è racchiuso nelle antichissime origini della disciplina stessa. Non è un caso che molte posizioni dello yoga imitino proprio la natura e i suoi elementi. Apriremo il nostro cuore, rilasseremo la mente e ci lasceremo cullare, per assecondare il nostro naturale stato di connessione con noi stessi, gli altri e la natura.

Per i bambini dai 4 ai 7 anni:

Sabato 19 gennaio 2019 alle 10,30
Sabato 16 febbraio 2019 alle 10,30
Sabato 23 marzo 2019 alle 10,30

Per i bambini dai 7 agli 11 anni:

Sabato 26 gennaio 2019 alle 10,30
Sabato 23 febbraio 2019 alle 10,30
Sabato 30 marzo 2019 alle 10,30

Alessia Albieri è un'educatrice e un'operatrice yoga per la scuola, diplomata in Yoga Educational.
L'immagine è tratta da: Calmo e attento come una ranocchia, di Eline Snel, Red Edizioni, 2015



Durata: 1 ora

Costo: 6 euro

È necessaria la prenotazione: 0532202823.

Chiediamo la cortesia di portare un tappetino o un asciugamano.