

Yoga per bambini, in libreria

Pubblicato: Mercoledì 27 Febbraio 2019



Un breve corso di **quattro incontri di yoga per bambini (o Kinder Yoga)** tenuto tra gli scaffali della **libreria Ubik** di piazza Podestà da due insegnanti diplomate Aipy (associazione italiana pedagogia yoga), **Ilaria Sogliano e Luisa Maiolo** accompagnate in questa avventura da Hari, un piccolo camaleonte vittima di un incantesimo che grazie allo yoga si potrà sciogliere.

Il corso propone ai bambini di avventurarsi nel mondo dello yoga e per imparare alcune semplici posizioni ma soprattutto per potenziare forza e agilità, utili in ogni sport. Per imparare a trovare calma e coraggio utili ad affrontare le paure e per scoprire come concentrazione e gentilezza aiutano nelle relazioni di amicizia e a scuola.

Gli incontri si svolgeranno nella libreria Ubik di piazza Podestà nei pomeriggi di sabato 16 e 30 marzo, 6 e 13 aprile, dalle ore 15.30 alle 17.30.

L'attività è rivolta a bambini dai 6 anni di età.

Quota di partecipazione: 50 euro.

Le iscrizioni sono aperte in libreria.

di bambini@varesenews.it