



CENTRO PER LE FAMIGLIE

Via Ex Tiro a Segno, 239 Cesena

informafamiglie@comune.cesena.fc.it

Tel/fax 0547-333611



YOGA con le fiabe

Un approccio ludico allo yoga



PER I BIMBI 3-6 ANNI E I LORO GENITORI..

6 INCONTRI

il Martedì pomeriggio al Centro per le Famiglie di Cesena

16.30 - 17.30 (1 turno) 17.40 - 18.40 (2 turno)

12 - 19 - 26 Nov, 3 - 10 - 17 Dic 2013

..nel laboratorio di YOGA con le fiabe..

utilizzando un po' di fantasia e di immaginazione attraverso la lettura di piccole storie, i bambini vengono incoraggiati a trovare la saggezza del gufo, a prendere in prestito le qualità del gatto, ad assaporare la delicatezza della farfalla, a vivere la forza del leone, a respirare la pace della montagna e a sperimentare la concentrazione dell'aquila..

Buon Divertimento..

condotto da Manuzzi Jamaica, laureata in Scienze del Comportamento e delle Relazioni Sociali, Educatrice e Insegnante di Danza

ISCRIZIONI OBBLIGATORIE

prenotazioni presso il centro per le famiglie

Da lunedì a giovedì 8.30 - 13.00

oppure martedì pomeriggio 14.00 - 16.00

IL COSTO COMPLESSIVO È DI 50 EURO (GENITORE E BAMBINO INSIEME)

..cosa occorre per partecipare al laboratorio di

YOGA con le fiabe



PER ACCEDERE ALLA MAGICA STANZA DELLO YOGA
è necessario osservare alcune semplici regole:



1. Togliere le scarpe, per scaricare bene la nostra Energia a terra (munirsi di calzini antiscivolo)..
2. Lasciare fuori tutti i pensieri negativi e le preoccupazioni del giorno..
3. Prepararsi a rilassare mente e corpo insieme ai nostri bambini, portare con sé una copertina morbida per ciascuno..
4. I colori dei vestiti che indossiamo trasmettono a noi, e a coloro che ci stanno intorno, delle Energie ben precise. Per questo è consigliabile mettersi comodi, con vestiti semplici e possibilmente chiari, in modo da non ostacolare il naturale assorbimento di tutto ciò che accadrà..
5. Coloreremo, danzeremo e ci rilasseremo insieme, ma tutto ciò che vi aspetta sarà assolutamente alla portata di tutti. Per coloro che già praticano discipline affini sarà un modo per condividere con i vostri piccoli quest'arte meravigliosa, mentre per voi neofiti, sarà un modo per conoscere un po' più a fondo voi stessi e i vostri bambini..

Buona Fortuna!!