



CENTRO PER LE FAMIGLIE DI CESENA

Via Ex Tiro a Segno n.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^gruppo

17.30-18.30 2^gruppo

DATE: 28 Gennaio - 4, 11, 18, 25 Febbraio - 4 Marzo 2014

..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..

..COSA OCCORRE PER PARTECIPARE

..è necessario osservare alcune semplici regole:

1. Iscriverti presso il Centro per le Famiglie di Cesena.
2. Togliere le scarpe, per scaricare bene la nostra Energia a terra (munirsi di calzini antiscivolo).
3. Fare merenda e pipì.. lasciare fuori tutti i pensieri negativi e le preoccupazioni del giorno..
4. Prepararsi a rilassare mente e corpo insieme al gruppo, per farlo occorre portare con sé una copertina morbida (una per ciascuno!)
5. Costruire a casa un quaderno dei sogni.. e magari iniziare a scriverne qualcuno..
6. 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 di nuovo ci attende!
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..

Buon Divertimento.. !



ISCRIZIONI OBBLIGATORIE

Prenotazione presso il Centro per le Famiglie di Cesena

Da lunedì a giovedì 8.30-13.00

Oppure martedì pomeriggio 14.00-16.00

IL COSTO COMPLESSIVO E' DI 50Euro (genitore e bambino insieme e materiali utilizzati)

Condotta da Manuzzi Jamaica Laureata in Psicologia, Educatrice, Insegnante di Danza Amante dello yoga.. INFO 389 - 2083192

