



# GIOCA & YOGA



## Laboratorio di YOGA PER BAMBINI

*Lo Yoga è una metodologia antichissima e precisa il cui scopo è l'armonico sviluppo di tutte le facoltà umane (fisiche, emotive, mentali), il contatto costante con se stessi, e la relazione costruttiva con gli altri e con il mondo circostante. YOGA e GIOCO provengono dalla stessa parola sanscrita: "yuj", che significa "unione"!!*

### PERCHÉ PRATICARE YOGA FIN DA BAMBINI?

- ❖ Per facilitare lo sviluppo di una postura corretta, di un corpo agile e in salute, delle capacità coordinative di ritmo, equilibrio, orientamento, destrezza, armonia del movimento
- ❖ Per favorire la percezione del proprio corpo, agevolare una gestione costruttiva delle proprie emozioni, coltivare le capacità di ascolto, concentrazione e rilassamento
- ❖ Per aumentare l'autostima, incentivare l'autonomia e promuovere socializzazione e condivisione

Per partecipare a un

## INCONTRO GRATUITO DI PROVA NEI POMERIGGI DEL 12, 17 E 19 DICEMBRE PER BAMBINI/E DAI 3 AGLI 11 ANNI\*

\*i bambini saranno distribuiti in diversi gruppi per fasce di età

CONTATTA LA SEGRETERIA DELLA *DOMUS MEA* dal lunedì al venerdì  
ore 16:00-18:30 Telefono 0773.624.936 Cellulare 388.44.30.771

Oppure scrivici via email: [domusmealatina@hotmail.it](mailto:domusmealatina@hotmail.it)