

SECONDA STELLA A DESTRA E POI DIRITTI FINO AL MATTINO!

Appuntamenti dedicati allo Yoga per Bambini

Giochiamo insieme
ascoltando la musica
del nostro cuore e volando
con il nostro respiro

Circolo LE STELLE
DELL'ORSA
Vicolo Croce Verde 4/b
a Verona!



Ogni Giovedì a partire dal 24 Settembre

16.30 -17.15: lo **Yoga dei Folletti**

con i bimbi da 0 a 3 anni e la mamma

17.30 -18.30 **Jurassic Yoga** con i bimbi maggiori di 4 anni



Insegna
Harchand Giovanna Vendramin

www.harchand.weebly.com

Tel, 347 8024203

KUNDALINI YOGA CON I BAMBINI, ISPIRATO AGLI INSEGNAMENTI DI YOGI BHAJAN

Il Kundalini Yoga è una disciplina portata dal nostro Maestro Yogi Bhajan (1929-2004) e si costituisce per essere uno strumento concreto ed efficace per accompagnare i bambini ed i giovani ad avere un'infanzia ed una adolescenza più piena e più felice.

La struttura della classe di yoga prevede una circolarità delle attività che si aprono e si chiudono con dei mantra sacri per definire lo spazio "magico e fantastico" di lavoro energetico.

La classe si sviluppa grazie a:

- racconti del mondo naturale e giochi che introducono l'attività fisica (asana)
- respirazione corretta (tecniche di pranayama) per dirigere l'energia vitale e rafforzare corpo e mente
- rilassamento
- meditazioni di comunicazione celestiale che aiutano la coordinazione, generano allegria, promuovono l'espressione, stimolano la concentrazione e la memoria



Perché fare yoga con i bambini?

Perché si gettano le basi per una corretta impostazione posturale. Le tecniche di yoga aiutano a trovare il proprio equilibrio e la giusta posizione, non solo dal punto di vista fisico, ma anche da quello emotivo e del carattere. Consentono al bambino di sviluppare la capacità di fare riferimento a sé stesso attraverso un profondo senso di radicamento e stabilità.



Occorrente per la lezione: dei calzini antiscivolo e una bottiglietta d'acqua. Sono consigliabili degli abitini comodi.

Harchand Giovanna Vendramin

farmacista specializzata in medicina naturale ed insegnante di Kundalini Yoga certificata IKITA. Specializzazione in Yoga Infantile presso *Yogacrecer*, Casa de Luz - Buenos Aires (Argentina). Conduce corsi di yoga per adulti e bambini tra Padova, Roma e Verona.