

# **RILASSIAMOCI CON LO YOGA**

## **Corso per bambini**

programma corso

### **sede**

Centro XXIV Luglio  
via F. Ferrucci, 12  
(angolo p.zza XXIV  
Luglio) – Empoli (FI)

### **durata attività**

8 incontri

### **giorno e orario**

ogni **sabato**

10:00-11:30

### **docente**

Cristina Conticelli

### **costo**

100€

### **calendario incontri**

15-22 febbraio 2025

8-15-22-29 marzo 2025

5-12 aprile 2025



### **panoramica del corso**

**Kumar Kumari Yoga per Bambini: un viaggio di serenità e creatività!**

Attraverso la storia di “Nyma Dawa e del piccolo yak”, i bambini saranno guidati in

un percorso di benessere, dove lo yoga diventa un gioco che stimola mente e corpo. Ogni incontro è pensato per sviluppare la flessibilità, la coordinazione e la calma, in un ambiente rilassato e creativo.

Gli esercizi di yoga favoriranno la crescita armoniosa dei più piccoli, aiutandoli a gestire le emozioni e a migliorare la concentrazione. Le lezioni sono progettate per essere divertenti e adatte a tutti, con attività che incoraggiano la partecipazione attiva e il movimento.

Yoga per bambini dai 6 agli 11 anni.

Materiale necessario: vestiti comodi, tappetino e copertina.

### **Struttura delle lezioni**

<b>Fase iniziale</b>	I bambini si siedono in cerchio creando un ambiente sereno e di condivisione, pronti ad accogliere la pratica.
<b>Riscaldamento</b>	Un riscaldamento ludico e giocoso, talvolta accompagnato da canti e danze, che aiuta i bambini a scaricare la tensione accumulata durante la settimana.
<b>Fase centrale</b>	I bambini eseguono i movimenti del Kumar Kumari, che sono coordinati con la respirazione e con l'emissione di suoni specifici.
<b>Fase di rilassamento</b>	Un momento di rilassamento per raggiungere uno stato di calma e serenità.
<b>Chiusura</b>	Alla fine di ogni lezione, i bambini sono invitati a sedersi di nuovo in cerchio per riflettere sull'esperienza vissuta e condividere le proprie emozioni.