



A.S.D. CENTRO YOGA

CENTRO YOGA

Associazione Sportiva Dilettantistica

www.centroyoga.eu

Corsi di **YOGA PER BAMBINI**

**POSSIBILITÀ PER GENITORI, O ACCOMPAGNATORI DEI BIMBI
DI FREQUENTARE UN CORSO DI YOGA PER ADULTI
NELLA SALA ADIACENTE**

*"Lo **YOGA** è una disciplina antichissima, un processo di sviluppo di tutte le nostre potenzialità: ha attraversato indenne il Tempo e lo Spazio per approdare a noi e mantenere il corpo e la mente in perfetta armonia"
Può essere insegnato ai nostri figli attraverso posizioni ispirate alla natura, al gioco, alle fiabe attraverso una pratica divertente e sana...*

PERCHÉ PRATICARE LO YOGA FIN DA BAMBINI?

- per favorire lo sviluppo di una **POSTURA CORRETTA** e di un corpo agile e in salute.
- per facilitare la **CALMA**, l'introspezione e la riflessione
- per rafforzare la **MEMORIA**, la capacità di concentrazione e sviluppare una migliore applicazione nello studio
- per potenziare il sistema immunitario ed equilibrare il sistema nervoso automatizzando fin dalla tenera età una **CORRETTA RESPIRAZIONE**
- per stimolare **CREATIVITÀ** e **FANTASIA**



DA OTTOBRE

TUTTI I GIOVEDÌ DALLE 17:30 ALLE 19:00

presso il Centro Yoga in Via San Donato 101 - BOLOGNA

PER INFORMAZIONI TELEFONARE AL **348 8749293**

○ PRESENTARSI AL CENTRO DURANTE GLI ORARI SUINDICATI

BUONO VALIDO PER UNA LEZIONE DI PROVA