

**Titolo del corso:**

Lo yoga e il mondo degli animali – Yoga per bambini

Obiettivi generali:

Itinerario nello yoga per bambini attraverso gli asana/ le posture con i nomi degli animali.

Obiettivi specifici:

Entrare in contatto con la propria fisicità calandosi nella natura e nel mondo degli animali.

Esprimere la propria fisicità/ le proprie emozioni interagendo con il gruppo.

Durata:

2 ore

Programma generale:

Ogni bambino diventa un animale della foresta e lo può impersonificare assumendo un asana, aggiungendo il verso dell'animale e interagendo così con gli altri "animali" del gruppo e creando una storia.

Costo:

25€

Insegnante:

Damiana Lovisolo – Insegnante di yoga, Operatrice di Clown-terapia