



Yoga Bimbi

Lo YOGA porta IMMENSI BENEFICI a
MENTE, CORPO e SPIRITO. Praticare YOGA fin da BAMBINI
è MERAVIGLIOSO !!! Il MODO MIGLIORE per fare YOGA
con i BIMBI è viverlo con DIVERTIMENTO!!!



TUTTI I LUNEDÌ e VENERDÌ
Dalle ORE 16:30 Alle ORE 17:15 (Classe 3 - 6 anni)
Dalle ORE 17:30 Alle ORE 18:35 (Classe 7 - 12 anni)



LE ATTIVITÀ:

GIOCHI e STORIE
RILASSAMENTO e MEDITAZIONE
EDUCAZIONE alla CURA DI SÉ e degli ALTRI
ESPRESSIVITÀ CREATIVA e PERCORSI SENSORIALI
TANTE POSIZIONI YOGA DI ANIMALI E DELLA NATURA



I BENEFICI:

RISPETTO, ONORE e AMORE per SE STESSI, per gli ALTRI e per l'AMBIENTE
CONSAPEVOLEZZA del CORPO, del RESPIRO e degli ALTRI
EQUILIBRIO, CORDINAZIONE e SPONTANEITÀ
FORZA INTERIORE e ACCETTAZIONE DI SÉ
PACE e GIOIA INTERIORE

L'Insegnante di Yoga Bimbi :

Barbara Moretti è mamma di tre fantastici bimbi ... come lo sono tutti i bimbi del mondo !!!

Nata e cresciuta in Toscana, vive da anni a Salerno. Barbara è Insegnante Certificata di Yoga per Bambini e Famiglie, pratica da anni con amore e passione Hatha Yoga e i Cinque Tibetani, è anche Counselor e Insegnante e Leader di Hasya Yoga (Yoga della Risata).

Centro Natura l'Arca, Piazza Alfano I n.7 (Di fronte al Duomo), Tel.: 089222401 - Email: info@centronaturalarca.it
Barbara Moretti, Cell.: 3494032799 - Emal: barbaralaugh@gmail.com - www.mylifeintheta.com