

# IL CENTRO NATURA L'ARCA



**SALERNO**

**LEZIONE APERTA**

**Yoga Bimbi**

Praticare **YOGA** fin da **BAMBINI** è **MERAVIGLIOSO !!!**

Lo **YOGA** porta **IMMENSI BENEFICI** alla **MENTE**, al **CORPO** e allo **SPIRITO**.

Il **MODO MIGLIORE** per fare **YOGA** con i **BIMBI** è  
viverlo con **DIVERTIMENTO !!!**

**LUNEDÌ 30 GENNAIO 2012 Dalle ORE 17:00 Alle ORE 18:00**  
**Alle ORE 18:00 MERENDA BIOLOGICA !!!**

## Le Attività:

**GIOCHI e STORIE**  
**ESPRESSIVITÀ CREATIVA e PERCORSI SENSORIALI**  
**EDUCAZIONE alla CURA DI SÉ e degli ALTRI**  
**RILASSAMENTO e MEDITAZIONE**

*Il coccodrillo come fa?*



*... e la rana?*



## I Benefici:

**EQUILIBRIO, CORDINAZIONE e SPONTANEITÀ**  
**CONSAPEVOLEZZA del CORPO, del RESPIRO e degli ALTRI**  
**RISPETTO, ONORE e AMORE per SE STESSI, per gli ALTRI e per l'AMBIENTE**  
**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**