



CENTRO CULTURALE DISCIPLINE ORIENTALI

Hajime

# Corso di YOGA KIDS DINAMICO

Yoga e movimento  
per bambine e bambini dai 6 ai 13 anni  
condotto da **ROBERTA CALIZZI**

**1° MODULO di 10 lezioni: Ottobre/Dicembre 2021**

Fascia di età 6/10 anni: Martedì dalle 17 alle 18

Fascia di età 11/13 anni: Mercoledì dalle 17 alle 18



La pratica dello yoga per i bambini e le bambine può essere un valido strumento per aumentare l'elasticità e il tono muscolare, migliorare il senso di equilibrio e la capacità di coordinazione. Il corso favorisce una maggiore consapevolezza del corpo e del proprio mondo interiore di emozioni, incrementa un buon livello di energia e allo stesso tempo agevola il rilassamento mentale.

Le lezioni saranno dedicate sia allo studio e alla pratica dello yoga, sia al movimento nelle sue diverse forme, per conoscere e sperimentare gli elementi principali della dinamica: peso, mobilità/stabilità, sforzo/recupero stimolando così il lavoro creativo a livello individuale e di gruppo.

**LEZIONI PROVA: 21/28 settembre 6/10 anni e 22/29 settembre 11/13 anni**

Sono previsti altri 2 moduli a completamento del percorso: Gennaio/Marzo e Aprile/Giugno 2022

**INFO E ISCRIZIONI >>> cell: 338.7245011 email [roberta@centroculturaledo-hajime.com](mailto:roberta@centroculturaledo-hajime.com)**

**INDIRIZZO >>> Via Tranquillo Cremona 27 - 20145 Milano c/o Centro Culturale Discipline Orientali Hajime**

**COME RAGGIUNGERCI >>> MM 1 fermata Pagano o Buonarroti Autobus: linea 68 fermata via Rossetti; linea 61 fermata Pagano Stazioni BikeMi: Via Pagano-Guido d'Arezzo, Via Buonarroti**