



YOGA: Alla scoperta di sé

Lo yoga fa ricordare ai bambini di prendersi cura del loro corpo, di "fermarsi" ad ascoltare la vocina del loro cuore e soprattutto che non devono sempre e solo fare, ma anche imparare ad essere.

Quando si parla di Yoga sembra una cosa difficile se la intendiamo come disciplina insegnata agli adulti. Invece lo Yoga per bambini è molto diverso e con quello praticato dagli adulti ha in comune le radici della pratica. Per i bambini è molto più dinamico che meditativo e viene inteso come un giocare alla scoperta di sé stessi sia dal punto di vista fisico che interiore (mentale ed emozionale).

Le diverse Asana (posizioni yoga) permettono al bambino di sviluppare la propria immaginazione, trasportandolo in un mondo in cui per qualche minuto può essere quello che vuole, per esempio:

- **Una montagna**, posizione che tonifica i muscoli dorsali e addominali e in quel momento fa sentire il bambino invincibile;
- **Una serpente**, posizione che stimola la flessibilità della colonna, il cuore e gli organi addominali;
- **Un cane**, posizione che permette l'allungamento completo del proprio corpo, rinforzando i muscoli e donando energia;
- **Un guerriero**, per esprimere tutta la propria forza e il proprio coraggio;
- **Una casa**, per sentirsi sempre protetto e al sicuro.

Se avete voglia di far provare questa esperienza ai vostri bambini...

Ci sarà una lezione **il martedì durante l'orario del prolungato**
(16.15-18).

