

YOGANDO

Yoga per ragazzi
dai 10 ai 14 anni



MERCOLEDÌ
h. 17:15 - 18.15

*Misurarsi con se stessi
per scoprire le proprie possibilità*

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 32809206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it

YOGANDO



MISURARSI CON SE STESSI PER SCOPRIRE LE PROPRIE POSSIBILITÀ

La pratica Yoga, anche attraverso il gioco e la musica, aiuta i ragazzi a prendere coscienza del proprio corpo, a scaricare tensioni e stress eccessivi, a ristabilire la naturale connessione tra i sensi e il pensiero creativo in tutte le sue forme, a sviluppare la capacità di concentrazione, ad apprendere a rilassarsi per fronteggiare lo stress scolastico ed extrascolastico, ad incrementare la motivazione in quelli che vivono situazioni di disagio scolastico e familiare. Un valido strumento di supporto in un fase di vita d'importante trasformazione.

YOGA RAGAZZI DAI 10 AI 14 ANNI
MERCOLEDÌ DALLE 17.15 ALLE 18.15

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 32809206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it