

# Yoga per Bambini (6-11 anni)

Un corso che permette ai bambini di entrare in connessione con se stessi e con il loro meraviglioso mondo interiore!



- Luogo:** A Castelmola a Giugno e Luglio 2021, due lezioni a settimana
- Insegnate:** Nicola Skop, 22 anni di esperienza in Europa, Stati Uniti e Asia come terapeuta yoga e insegnante yoga, meditazione e alimentazione ayurvedica
- Informazioni e registrazione:** 351 561 6209 (whatsapp)

## Benefici della pratica di yoga a livello mentale

Grazie agli esercizi dello yoga si sviluppano forza di volontà e concentrazione. Con la pratica regolare, l'equilibrio e la vitalità divengono condizioni naturali della mente e si è in grado di affrontare ansie e sofferenze con più serenità e senza esserne troppo disturbati.

## Benefici della pratica di yoga a livello fisico

**Fisicamente**, quando si pratica yoga, vi è un'azione e una regolazione del sistema endocrino il quale è responsabile della secrezione di ormoni nel corpo. Attraverso la regolazione, tutte le ghiandole secernono la corretta quantità di ormoni e questo ha ripercussione sul nostro **benessere fisico e mentale**. I muscoli, le ossa, il sistema nervoso e tutti gli altri sistemi sono coordinati così da aiutarsi l'uno con l'altro.

Attraverso le posizioni di yoga (asana) il **corpo diviene flessibile** e in grado di **adattarsi facilmente** ai cambiamenti ambientali. Il sistema nervoso viene portato ad uno stato di **equilibrio**, così che tutti gli organi da esso controllati, possano funzionare al meglio.

## Esploriamo il nostro giardino interiore!

Nel corso i bambini impareranno ad eseguire le posizioni dello yoga utilizzando la consapevolezza; praticheranno esercizi respirazione e yoga nidra (pratica di rilassamento profondo). Tutte le lezioni sono strutturate **in forma di gioco** così da assicurare ai bambini una **felice pratica e una piacevole esperienza**. Durante il corso tutti i bambini avranno **la possibilità di esprimere la loro natura, personalità e creatività**.