



FAMILY YOGA

Lo yoga per tutta la famiglia!

Fare yoga insieme, genitori e figli, è un modo fantastico per scoprire nuovi modi di comunicare, attraverso il corpo, il respiro e il movimento.

I giochi cooperativi ci insegneranno che ci si può divertire senza competere, cosa rara in questo mondo!

Gli esercizi di respiro e di visualizzazione creativa ci aiuteranno ad aumentare la concentrazione e la pazienza.

Le posizioni e le loro sequenze sviluppano la creatività e l'equilibrio, rendendo la muscolatura tonica e flessibile.

Il tutto in un'atmosfera leggera condita con storie yoga che inventeremo insieme!

Lo spazio inoltre offre la possibilità di usare le amache dello Yoga in Volo, cosa che faremo per creare ulteriori momenti di condivisione, fra divertimento e rilassamento.



Giorni e orari del corso:

MERCOLEDI' 18.30-19.30

Dove si svolge il corso:

c/o Palestra GIMI Sport Club Via Allende 5 - Casalecchio di Reno

Periodo del corso:

Dal 06/11/19 al 31/01/20

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Gimi Sport Club via Allende 5 - Casalecchio di Reno tel. 051/578423