



# *Corso di Yoga per Bambini da 4 a 9 anni*



## **Metodo Gioca Yoga con Clara Tagliavini**

Perchè Yoga per Bambini?

Praticare Yoga fin da piccoli utilizzando giochi e racconti offre numerosi benefici quali il miglioramento della flessibilità corporea, della forza, della coordinazione e dell'equilibrio psico fisico donando consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro. Anche le difese immunitarie ne giovano. Migliora inoltre la concentrazione, l'apprendimento, favorisce la libertà di espressione e di socializzazione. E' ritenuta una disciplina tra le più complete e salutari per corpo, mente e spirito.

**Presentazione Corso + Workshop gratuito  
genitori e bimbi**

***Mercoledì 18 Gennaio dalle ore 16.30***

presso il Centro Milarepa in via Baldesio 44  
a Casalmaggiore (Cr) - [www.centromilarepa.it](http://www.centromilarepa.it)

Posti limitati, per prenotazioni:

0375 200845 - 320 2958388