



*Tu comincia con un sogno.
Se ci aggiungi fiducia,
diventa convinzione.
Se ci aggiungi azione,
diventa parte della tua vita.
Se ci aggiungi perseveranza,
diventa un obiettivo all'orizzonte.
Se ci aggiungi pazienza e tempo,
diventa un sogno che si è realizzato.*

Doe Zantamata

Specifiche del corso

20 ore di Teoria

Cenni sullo yoga, di psicologia e delle varie materie

100 ore di Pratica

Dimostrazioni pratiche, Laboratori, Progetti individuali e di gruppo

Prova Finale

domenica 17 novembre

Date corso intensivo 2024

Sono aperte le iscrizioni

estate

settimana dal 26 luglio al 1 Agosto
orari: 26 luglio 15 - 19.30;
dal 27 luglio al 1 agosto 8.30 -19.30
30 luglio 8.30 - 22.30

autunno

weekend del 21 e 22 settembre
orario dalle 9 alle 18

Cosa imparerai?

- Cos'è lo yoga, (origine, benefici);
- perché proporre lo yoga ai bambini;
- come proporre lezioni yoga complete per bambini;
- lezioni di yoga per adulti e di yoga Nidra;
- albi illustrati, come leggerli e come inserirli in una lezione yoga bambini;
- Kamishibai, affascinante modo per leggere ai bambini;
- giochi di circo e dinamici;
- azione creativa, stimoliamo la nostra innata creatività;
- psicologia;
- giochi con la musica;
- come proporre lo yoga al nido;
- gestione delle emozioni.