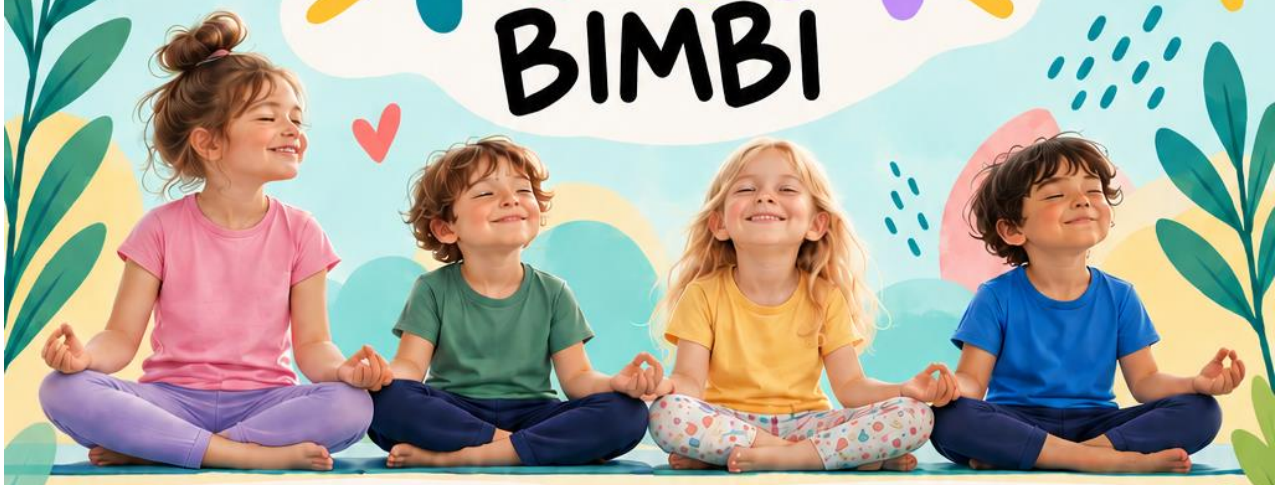
YOGA BIMBI



4 – 9 ANNI

Mercoledì
14.15 – 15.30

- **Esprimersi**
  dare voce alle emozioni
- **Ascoltare**
  riconoscere e accogliere le emozioni
- **Calmarsi**
  gestire la rabbia, la paura e l'agitazione
- **Giocare**
  con il corpo e la fantasia
- **Stare insieme**
  con rispetto, collaborazione e amicizia

DA 10 ANNI IN SU

Mercoledì
17.30 – 18.30

- **Concentrazione**
  meno nebbia mentale, più presenza
- **Flessibilità e forza**
  muoversi meglio nel proprio corpo
- **Postura**
  schiena più dritta, più consapevolezza
- **Dolori della crescita**
  alleviare tensioni e fastidi
- **Rilassamento**
  trovare la calma e il proprio centro

3 mesi
150 CHF

Spazio Vida
Piazzetta, Roveredo

Informazioni e iscrizioni
Wendy Rossi
076 224 75 40

KORU Yoga