

Il Coordinamento "Dire Fare Genitore" di Prato,
in collaborazione con l'Associazione Surya Yoga Prato,
invita bambin@, genitori, nonn@, insegnanti, educatori/trici, famiglie affidatarie a partecipare
alla giornata "Relax in Famiglia"

Sabato 15 Giugno 2024, dalle ore 17.00 alle 19.00

presso il Parco di Villa Rospigliosi, via Firenze 81, Prato. (g.c.)
I laboratori sono progettati per adult@ e bambin@ insieme (da un anno di et@)
Laboratori gratuiti, occorre la prenotazione (una per famiglia)

Gioca a Yoga

Giocando a yoga, bambin@ e adult@ hanno la possibilit@ di coltivare la relazione con la propria dimensione interiore e la famiglia, creare insieme nuovi modi di comunicare, condividere un'esperienza: il corpo, il contatto, il respiro, l'energia, la fantasia.

Incontrarsi, bambin@ e genitori, bambin@ e adult@, percepire un mondo misterioso e fantastico dentro sé, riscoprire il senso di unit@ con se stessi e con l'altr@, unione con la terra, la natura, l'universo. I laboratori di Yoga bambin@ in famiglia sono composti da Asana (posizioni fisiche), Pranayama (tecniche di espansione del respiro), piccole esperienze meditative, Yoga Nidra (rilassamento yogico), inoltre sono presenti linguaggi espressivi, sensoriali e creativi (giochi di gruppo, danza, suono, racconto, mandala) per aprire la strada alla comprensione del cuore, in cui condivisione, armonia e amicizia possano diventare una realt@ vissuta e non sognata. Yoga è unione e conoscenza, forza e calma, integrazione e amicizia.

I laboratori saranno divisi per et@, a partire da un anno e sono tenuti da insegnanti qualificat@ del **Centro Surya Yoga Prato**, Polo di formazione Olistica accreditato presso il Dipartimento Nazionale di Scienze e Tecniche Olistiche AICS e Scuola Insegnanti Yoga/Scuola Insegnanti Yoga Bambini riconosciuta dalla WYA-World Yoga Alliance India® (per info: info@suryayoga.it, www.suryayoga.it). Sar@ utile portare un tappetino da yoga per partecipante o una coperta. Ogni bambin@ sar@ seguit@ dall'adult@ che l'accompagna.

PRENOTA QUI



Per info: cgdprato@gmail.com o Carlotta 3290040448

Gli iscritt@ saranno accolti in ordine di prenotazione.

Link per la prenotazione (una per famiglia):

<https://forms.gle/XhhgvBedkLDPwGGq5>

DireFareGenitore C.G.D. Prato

CGD è riconosciuta dal ministero della pubblica istruzione C.M. 255/91
c/o kepos - via arcangeli 2 - 59100 prato - C.F. 92008420488
pagine web = www.cgdprato.it - e-mail = cgdprato@gmail.com

Informazioni sulla tutela dei dati personali: [Coordinamento Genitori Democratici - Prato - Informativa Privacy](#)