

# Yoga per bambini dai 6 ai 10 anni

## (metodo GiocaYoga)

5 incontri al giovedì

dalle 16:45 alle 18:00

Lo Yoga offre ai bambini uno strumento per migliorare la forza, la resistenza, la coordinazione, la flessibilità, l'agilità e soprattutto per entrare in contatto con la loro forza interiore.

L'esperienza si svolgerà attraverso il gioco, le storie, la musica, la postura e l'ascolto del respiro.

**Date: Giovedì 25 settembre 2014**

**2, 9, 16 e 23 ottobre 2014**

**Luogo: Centro IACMA Lugano**

**(vicino alla Reşega)**

**Costo: 100.-- frs. per i 5 incontri**

Per informazioni e iscrizioni:

Anna Fioravera 0041 79 799 04 01

[anna.fiora18@gmail.com](mailto:anna.fiora18@gmail.com)

Anna Fioravera, praticante di discipline orientali dal 1989. Allieva del maestro Isidoro Li Pira e insegnante IACMA (International academy of chinese martial arts). Diplomata presso la SFIDY di Milano (scuola di formazione all'insegnamento dello yoga, corso quadriennale). Allieva del maestro Claudio Conte (yoga metodo Nil Hauhoutoff) e del maestro Boris Tatzky (yoga dell'energia). Master annuale di formazione GiocaYoga presso AIYB (associazione italiana yoga per bambini) con diploma abilitante all'insegnamento del metodo GiocaYoga. Associata alla YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)

