

MalpensaNews

In biblioteca ad Arsago si fa anche yoga

Roberto Morandi · Thursday, January 17th, 2019

In **biblioteca ad Arsago Seprio si fa anche yoga**: si terranno a metà febbraio le due giornate di presentazione di **yoga per bambini e hatha yoga** (rispettivamente 12 febbraio dalle 16.00 e 13 febbraio dalle 18).

Due giornate di prova, poi se ci saranno sufficienti adesioni si partirà.

Hatha Yoga – un percorso di riscoperta di noi stessi attraverso il corpo-mente e lo loro unione: dalla centratura del corpo e della mente possiamo scoprire un innata attitudine verso un Ascolto di Sè profondo e gentile. Qui ed Ora, possiamo imparare ad accogliere le sensazioni, percezioni, emozioni e pensieri che si manifestano in noi, partendo proprio dal Movimento del Corpo, del Respiro (Asana e Vinyasa) e dal loro ritmo/unione iniziamo il nostro personale percorso di riscoperta.

Yoga per bambini – (metodo Balyayoga). Gioco, ritmo, movimento più veloce, attivano e allo stesso tempo scaricano quel “che è in eccesso” al fine di preparare l’attenzione ad una parte più raccolta, le asana, ovvero le posizioni dello yoga (adattate al mondo del bambino); infine si conclude con un breve rilassamento a terra. Un momento in cui si attiva il processo d’integrazione del lavoro fatto insieme.

Informazioni e iscrizioni presso Biblioteca di Arsago Seprio o sul portale panizzi.cosedafare.net/corsi, entro 16/02/2019

This entry was posted on Thursday, January 17th, 2019 at 12:15 pm and is filed under [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.