



Biblioteca Scolastica Multimediale Territoriale

"Elisabetta Patrizi"

Via T. Buazzelli n. 96-Via E. Martinetti n. 21 - Scuola "Podere Rosa"

I MERCOLEDI' DI MARZO

dalle ore 17,00

STORIE PROPRIO COSI'

YOGA IN BIBLIOTECA

A cura di Rosi Robertazzi



Le **asana** (posizioni yoga) seguiranno **la narrazione e la lettura di storie e racconti**, e i bambini interpreteranno con il corpo, attraverso le posizioni, **animali** ed altri elementi naturali.

Gli incontri comprenderanno riscaldamento, esercizi preparatori, esercizi di respirazione, giochi a coppie, meditazione, canti, mudra.

A fine percorso gli incontri saranno aperti ai genitori ai quali i bambini "spiegheranno" come si fa a fare yoga.

GLI INCONTRI SONO RIVOLTI A BAMBINI DI 5-10 ANNI ED E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE PRESSO IL PRE E POST SCUOLA