



PROGRAMMA di domenica 24 settembre

Psicologi e medici concordano nell'affermare che sia un'attività che aiuta a tranquillizzare i bambini (e quindi anche gli adulti), consente di imparare la concentrazione e la coordinazione, allena la fantasia e la creatività, una pratica costante favorisce una maggiore consapevolezza ed attenzione al momento presente riportando la mente, il corpo e lo spirito in perfetta unione.

Mattina alle 11,30: laboratorio per bambini, ragazzi e genitori

KYMS YOGALLEGRO

è una pratica divertente e ci consente di "trasformarci": in alberi maestosi e ben radicati, in piccole tartarughe, in solide montagne, in ranocchi e coccodrilli,

in triangoli perfetti, in guerrieri della pace

Attraverso le posizioni (**Āsana**) e le tecniche di respirazione (**Pranayāma**) i bambini vivranno e creeranno una favola

Le lezioni gratuite vanno prenotate presso lo stand della Scuola KRIYA YOGA MAHA SADHANA (orari indicativi: 11 - 11,30 - 12,00 --16,00 - 17,00)

Pomeriggio dalle 15,00 - 16,00: laboratorio di K.Y.M.S YOGA per tutti

Sulla grande pedana predisposta in piazza sarà possibile (bambini, adulti, atleti e curiosi) provare e scoprire i benefici profondi di questa antica disciplina, che molti definiscono Scienza: *"la via verso il benessere e l'armonia è semplice e alla portata di mano...."*

I nostri insegnanti ed istruttori Vi aspettano per praticare insieme!

18,10: dimostrazione di una sequenza da parte degli insegnanti ed allievi della scuola



Asd Scuola

KRIYA YOGA MAHA SADHANA

www.kyms.it

e.mail: info@kriyayoga.mi.it

