YOGA A PASSO DI DANZA

UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, PER CRESCERE IN EQUILIBRIO E LIBERTÀ

Ideato e condotto da Bianca Bartolone - Insegnante di Yoga

CHI SONO

MI CHIAMO BIANCA E SONO UN'INSEGNANTE DI YOGA CERTIFICATA PER BAMBINI E ADULTI.
HO CREATO QUESTO PERCORSO CON IL DESIDERIO DI OFFRIRE AI BAMBINI UNO SPAZIO IN CUI CORPO, EMOZIONI E IMMAGINAZIONE POSSANO INCONTRARSI IN MODO ARMONIOSO.
NEL MIO CORSO, LO YOGA SI UNISCE ALLA DANZA IN UN'ESPERIENZA GIOCOSA, ESPRESSIVA E PROFONDAMENTE BENEFICA.

COS'È YOGA A PASSO DI DANZA

E' UN PERCORSO PENSATO PER BAMBINI DAGLI 8 AI 13 ANNI,
IN CUI LE POSIZIONI DELLO YOGA SI FONDONO CON LA DANZA CREATIVA, IL RITMO, LA RESPIRAZIONE E IL RACCONTO.
OGNI INCONTRO È UNA PICCOLA AVVENTURA FATTA DI SEQUENZE DI YOGA (ASANA) TRASFORMATE IN MOVIMENTI DANZATI.
TUTTO VIENE ADATTATO ALL'ETÀ DEI BAMBINI TRASFORMANDO LA TECNICA IN GIOCO E POESIA DEL CORPO: MOVIMENTI DOLCI, ROTAZIONI, SALTI E CAMMINATE DANZATE SI ALTERNANO CON SEQUENZE YOGA, CREANDO PICCOLE COREOGRAFIE NARRATIVE, COSTRUITE PASSO DOPO PASSO.

BENEFICI PER I BAMBINI

-MIGLIORA LA COORDINAZIONE E L'EQUILIBRIO
-CORREGGE LA POSTURA
-FAVORISCE LA CALMA E LA CONCENTRAZIONE
-STIMOLA LA CREATIVITÀ E LA FIDUCIA IN SÉ
-AUMENTA LA FORZA E LA FLESSIBILITÀ
-UNISCE CORPO MENTE E CUORE IN MODO ARMONIOSO

... E C'È DI PIÙ...

A FINE PERCORSO, I BAMBINI AVRANNO LA POSSIBILITÀ – SE LO DESIDERANO – DI PRESENTARE LE COREOGRAFIE APPRESE IN UN BREVE MOMENTO CONDIVISO CON LE FAMIGLIE. UNA MOMENTO IN CUI MOSTRARE CIÒ CHE HANNO IMPARATO, VISSUTO ED ESPLORATO.

CON CURA
BIANCA

PER INFO:
BIANCABARTOLONE@GMAIL.COM
+39 3479755857