

CORSO PER BAMBINI YOGA DI LUCE.

Meditazione,
rilassamento
e contatto con il cuore.

Da settembre, zona P. Romana

La finalità del corso di yoga di luce e meditazione è quella di sperimentare in modo gioioso l'incontro dei bambini con il loro mondo interiore.

Con la pratica di facili meditazioni scopriamo fonti di energia e pace:

- impariamo a fermarci, ad ascoltarci, a rilassarci e attraverso il respiro consapevole ritrovare la calma
- impariamo a diventare consapevoli delle emozioni e a trasformarle (rabbia, paura, ansia)
- impariamo a rispettare lo spazio dell'altro
- miglioriamo la capacità di attenzione e concentrazione

Vengono proposti in modo giocoso facili percorsi per ritrovarsi davvero insieme, uniti nello spazio del cuore.

STRUMENTI

Si tratta di modalità adatte per tutti i bambini dai 4 ai 12 anni (divisi per fasce di età).

Il corso, mono settimanale, ha un approccio ludico e gioioso che spazia dall'attività fisica a quella interiore.

La relazione corpo-mente-spirito è armonizzata attraverso l'utilizzo di vari strumenti:

- alcune facili posizioni yoga che simboleggiano il mondo della natura
- giochi consapevoli per favorire l'ascolto di sé e dell'altro
- giochi per imparare la respirazione calma, profonda e consapevole
- danza e movimenti di scarico delle energie in eccesso
- rilassamento guidato con facili visualizzazioni
- meditazioni guidate
- ascolto di musica ad alta vibrazione
- ascolto di fiabe spirituali
- colorazione di mandala

Laura Garini, terapeuta, si occupa da 15 anni di percorsi per la crescita, consapevolezza, evoluzione spirituale e benessere interiore. È mamma di una bimba di 4 anni e di un ragazzo di 19. È insegnante di yoga dell'AIYB (associazione italiana yoga per bambini e ragazzi) ed insegna meditazione per adulti, bambini adolescenti. È in possesso del diploma Csen Coni per l'insegnamento ai bambini. Si occupa da molti anni dei bambini della nuova energia (indaco, cristallo, arcobaleno) e di diffondere i principi della nuova educazione: percorsi per coltivare la consapevolezza nei bambini, nei genitori, negli insegnanti per creare una scuola e un mondo migliore. Grazie alla sua esperienza in numerosi campi, alla sua formazione e al suo profondo percorso spirituale di 30 anni, dispone di importanti strumenti che le permettono di lavorare a livello energetico, interiore e spirituale. Laura opera a Milano ma anche in altre città italiane, dove tiene incontri individuali e di gruppo, laboratori di gioca-yoga per bambini, sessioni di meditazione, lavori interiori e risveglio dove sperimentare presenza e riconnessione.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

LAURA GARINI, 338 6690775

lauragarini@libero.it

www.scintilladiluce.com



ASSOCIAZIONE ITALIANA YOGA PER BAMBINI