



## **Diventa insegnante di Yoga per bambini online o in presenza**

### **PROGRAMMA:**

- Cos'è lo yoga per bambini e come si differenzia dallo yoga per adulti
- Lo sviluppo psicofisico del bambino e i relativi cambiamenti nelle tappe evolutive
- I benefici fisici, emotivi e relazionali dello yoga sui bambini
- Impostazione della lezione in base all'età e al contesto
- Esercizi di conoscenza per i primi approcci con il gruppo
- Giochi di sintonia e di riscaldamento
- Giochi di animazione, Asana a coppia e giochi yogici
- Asana per bambini
- Fiabe con le asana

- Trasmettere i principi dello Yoga attraverso le storie morali
- Tecniche di rilassamento, visualizzazioni e giochi per conoscere il respiro
- Utilizzo dei Mudra (gesti simbolici) per animare fiabe e canzoni
- Musica e danza per stimolare l'espressione delle emozioni
- Meditazione mindfulness per bambini
- Respirazione Yoga per bambini
- I 5 elementi e lo Yoga bimbi
- Come proporre il corso in diversi ambiti formativi: struttura di un progetto e organizzazione del corso
- Tecniche di insegnamento e di conduzione dei gruppi
- Cenni sugli aspetti fiscali e amministrativi

## **DATE del prossimo corso in partenza:**

**Il corso si svolge in quattro fine settimana:**

- **9 - 10 ottobre 2021**
- **23 - 24 ottobre 2021**
- **13 e 14 novembre 2021**
- **27 e 28 novembre 2021**

**ORARIO: 8:30 12:30 - 13:30 18.00**