

IDEA DI ATTIVITÀ CON

L'apprendista yogi



Questo workshop si propone di introdurre i bambini allo yoga in modo divertente e adattato, incoraggiandoli a esplorare il movimento consapevole, la respirazione profonda e il rilassamento, nel rispetto dei loro ritmi e delle loro capacità individuali.



Introduzione:

Spiega l'obiettivo del workshop, che è imparare a rilassarsi e allungarsi delicatamente attraverso diverse posizioni yoga. Sottolinea l'importanza della respirazione profonda e del movimento al proprio ritmo.

Scoperta delle posizioni:

Inizia presentando le posizioni yoga di base che Coco insegnerà, utilizzando descrizioni audio per guidare i bambini in ogni posizione. Utilizza illustrazioni o display come supporto visivo.

Pratica guidata:

Lasciate che i bambini sperimentino ogni posizione al loro ritmo, incoraggiandoli a fare respiri profondi e ampi. Siate disponibili ad aiutarli a correggere la postura se necessario, assicurandovi sempre che le correzioni siano delicate e rispettose dei limiti di ogni persona.

IDEA DI ATTIVITÀ CON

L'apprendista yogi



Questo workshop si propone di introdurre i bambini allo yoga in modo divertente e adattato, incoraggiandoli a esplorare il movimento consapevole, la respirazione profonda e il rilassamento, nel rispetto dei loro ritmi e delle loro capacità individuali.



Sequenza personalizzata:

Incoraggiate i bambini ad ascoltare il proprio corpo e a creare la propria sequenza yoga scegliendo le posizioni preferite o quelle che li fanno sentire bene. Questo permette loro di imparare ad ascoltarsi e a riconoscere ciò di cui il loro corpo ha bisogno.

Finale di rilassamento:

Concludete il workshop con una breve sessione di rilassamento, guidando i bambini in una posizione comoda (ad esempio la posizione del fiore) e invitandoli a chiudere gli occhi, concentrarsi sul respiro e rilassare ogni parte del corpo.

Conclusione:

Offrite un momento per discutere dell'esperienza, consentendo ai bambini di condividere come si sono sentiti durante il workshop, le loro posizioni preferite e gli effetti dello yoga sul loro corpo e sulla loro mente.