

Il Coordinamento "Dire Fare Genitore" di Prato,
in collaborazione con l'Associazione Surya Yoga Prato,
invita bambini, genitori, nonni, insegnanti, educatori, famiglie affidatarie a
partecipare alla giornata "Relax in Famiglia"

Domenica **18 Giugno 2023**, dalle ore 17.00 alle 19.00

presso il Parco di Villa Rospigliosi, via Firenze 81, Prato. (g.c.)

I laboratori sono progettati per adulti e bambini insieme
Laboratori gratuiti, occorre la prenotazione (una per famiglia)

Gioca a Yoga

Giocando a yoga, bambini e adulti hanno la possibilità di coltivare la relazione con la propria dimensione interiore e la famiglia, creare insieme nuovi modi di comunicare, condividere un'esperienza: il corpo, il contatto, il respiro, l'energia, la fantasia.

Incontrarsi, bambini e genitori, bambini e adulti, percepire un mondo misterioso e fantastico dentro sé, riscoprire il senso di unità con se stessi e con l'altro, unione con la terra, la natura, l'universo. I laboratori di Yoga bambini in famiglia sono composti da Asana (posizioni fisiche), Pranayama (tecniche di espansione del respiro), piccole esperienze meditative, Yoga Nidra (rilassamento yogico), inoltre sono presenti linguaggi espressivi, sensoriali e creativi (giochi di gruppo, danza, suono, racconto, mandala) per aprire la strada alla comprensione del cuore, in cui condivisione, armonia e amicizia possano diventare una realtà vissuta e non sognata. Yoga è unione e conoscenza, forza e calma, integrazione e amicizia.

Vi proponiamo 3 laboratori divisi per fascia di età dei partecipanti più piccoli:

- A. ***Gruppo Semini: 0-3 anni***
- B. ***Gruppo Fiori: 4-6 anni***
- C. ***Gruppo Alberi: +7 anni***

I laboratori sono progettati per essere frequentati da adulti e bambini insieme e sono tenuti da insegnanti qualificati del **Centro Surya Yoga Prato**, Polo di formazione Olistica accreditato presso il Dipartimento Nazionale di Scienze e Tecniche Olistiche AICS e Scuola Insegnanti Yoga/Scuola Insegnanti Yoga Bambini riconosciuta dalla WYA-World Yoga Alliance India® (per info: info@suryayoga.it, www.suryayoga.it).

Ogni bambino dovrà essere seguito dagli adulti che lo accompagnano.

Sarà utile portare, se possibile, un tappetino da yoga o ginnastica per partecipante o una coperta e indossare abbigliamento comodo.

Si consiglia di far fare ai bambini/e una merenda leggera e di portare da bere (non ci sono bar nei dintorni immediati).



Per info: cgdprato@gmail.com o Carlotta 3290040448

Gli iscritti saranno accolti in ordine di prenotazione.

Link per la prenotazione (una per famiglia):

<https://forms.gle/i8qCA9LmNEpmhvHn8>

DireFareGenitore C.G.D. Prato

CGD è riconosciuta dal ministero della pubblica istruzione C.M. 255/91
c/o kepos - via arcangeli 2 - 59100 prato - C.F. 92008420488
pagine web = www.cgdprato.it - e-mail = cgdprato@gmail.com

Informazioni sulla tutela dei dati personali: [Coordinamento Genitori Democratici - Prato - Informativa Privacy](#)