



Yoga per Ragazzi

“Lo Yoga è per tutti, lo yoga è per ogni età!®

Lo Yoga è praticato da un'ampia gamma di persone di età che vanno dai bambini di quattro anni fino alle persone che hanno superato l'ottantina.

I movimenti yoga aiutano a crescere correttamente e rendono il corpo vigoroso e armonioso.

Per questo motivo i genitori dovrebbero incoraggiare i loro figli nella pratica costante dei movimenti, perché una volta appresi essi diventano una buona abitudine lungo l'arco di tutta la vita.

La pratica dello yoga si rivela un aiuto prezioso per la fatica e l'impegno richiesti dalla scuola. I vari esercizi esercitano un'azione calmante e conferiscono una prontezza e una chiarezza di mente che è importantissima per gli studi.

I risultati dello yoga per i ragazzi/e:

- 1. Un corpo più snello, elastico e vigoroso.**
- 2. Eliminazione della cellulite, del peso superfluo (è importante abbinare alla pratica dello yoga una dieta appropriata).**
- 3. Agilità e armonia nei movimenti, perdita della rigidità fisica, bel portamento, equilibrio, sguardo luminoso e pelle liscia.**
- 4. Eliminazione della tensione, del nervosismo e dell'insonnia.**
- 5. Aumento dell'energia e della vitalità.**
- 6. Capacità di autocontrollo, buonumore e serenità.**

***Per info contattare l'insegnante:
cell. 347.1643843 - e.mail: info@freedomyoga.it***

***Le lezioni si svolgeranno presso
il Centro Belfiore Via Paolo Giovio, 15 - 20144 Milano – MM 1 Pagano***