

# Attività di yoga e natura

**A CHI È  
RIVOLTO?  
AI BIMBI DAI 5  
AI 10 ANNI  
(2014-2019)**



Proponiamo esperienze dirette in natura, lasciando ai bambini la gioia della scoperta e della libertà di movimento all'aria aperta con il supporto dello yoga.

## ORARI E LUOGO

Dalle ore 8.00 alle ore 16.45 presso il lago Lexert a Bionaz, con la possibilità di partenza (con accompagnatore) da Piazza Manzetti alle 7.40 e arrivo nella stessa alle 17.50.

## PASTI

Spuntino mattutino e merenda pomeridiana offerti dall'organizzazione. Pranzo al sacco a carico delle famiglie.

## QUANDO?

**SETTIMANE**

8 - 12 luglio

5 - 9 agosto



# ISCRIZIONI

L'apertura delle iscrizioni avrà inizio il 3 maggio durante la serata di presentazione.

Sarà inoltre possibile ricevere e compilare il modulo di iscrizione richiedendolo alla seguente e-mail: [yogaenatura2024@gmail.com](mailto:yogaenatura2024@gmail.com).

Avranno la precedenza i bimbi iscritti allo sci club Bionaz-Oyace e i residenti nei medesimi comuni.

La graduatoria verrà stilata in base all'ordine di arrivo delle domande pervenute tramite e-mail.

INFO: Tel. 346-0851377

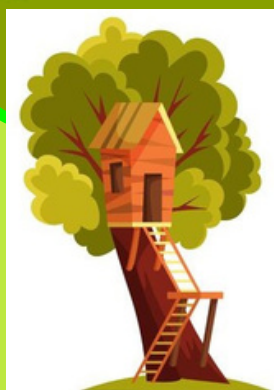
E-mail: [yogaenatura2024@gmail.com](mailto:yogaenatura2024@gmail.com)

## CHI SIAMO?

**Selena:** educatrice esperienziale ed insegnante di yoga per bambini diplomata con il metodo balyayoga

**Valentina:** insegnante di yoga per bambini diplomata con il metodo balyayoga

**Elisa:** educatrice esperienziale ed istruttrice di Forest Bathing



## LE ESPERIENZE PROPOSTE...

- salute e motricità
- esplorazione degli elementi naturali tramite attività multisensoriali
- attività di educazione ambientale
- conoscenza della propria corporeità
- yoga e meditazione
- promozione dell'autostima e dell'autonomia
- sperimentazione del silenzio e del lento scorrere del tempo
- gioco libero
- proposte di giochi esperienziali e cooperativi

Previsti contributi ai residenti dell'unité des Communes Valdôtaines Grand-Combin



Attività di yoga e natura organizzate in collaborazione con lo sci club Bionaz-Oyace

