



EDUYOGA

YOGA PER BAMBINI E RAGAZZI
(DAI 5 AI 12 ANNI)



**POSIZIONI ISPIRATE
AGLI ANIMALI**

PERCORSI DI AGILITÀ

GIOCHI COOPERATIVI

**STORIE SULLE
EMOZIONI**

MASSAGGI DI EMPATIA

**RESPIRAZIONI
DI QUIETE**

**RILASSAMENTI
GUIDATI**

...e tanto altro!



amrita
YOGA & AYURVEDA



Un metodo Yoga divertente e completo per la **salute psicofisica** e lo **sviluppo sano di tuo figlio**.

Lo Yoga adattato ai ritmi e ai bisogni di un individuo in crescita, allenando **equilibrio, coordinazione, flessibilità, calma e concentrazione**.

Amrita ospita anche:

- **Formazione** insegnanti Yoga
- **Vacanze** per famiglie
- **Campi estivi** per bambini

www.eduyoga.it



PRENOTA LA TUA
PROVA GRATUITA

AL **349 503 6705**
(Aurora)

O AL **349 447 9363**
(Chiara)

OGNI MERCOLEDÌ 17:00 -18:15

OGNI VENERDÌ 17:00 -18:15

AMRITA - CENTRO YOGA E AYURVEDA
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA DI GINNASTICA YOGA

presso **Dojo Aikido - MERCOLEDÌ**
via delle Sette Chiese 103 - Garbatella
e **L'isola che c'è - VENERDÌ**

via Efeso 2/a - Metro San Paolo

info@amritayoga.it - www.amritayoga.it

  [@amrita_yoga_ayurveda](https://www.instagram.com/amrita_yoga_ayurveda)