



A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca
Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



La mia evoluzione nasce da una consapevolezza del corpo e una sensibilità per la natura scoperta fin da bambina.

Per curiosità ho avuto il piacere d'incontrare lo Yoga e grazie a maestri, che tutt'ora seguo, ho intrapreso questo percorso che mi ha portata a conoscere la completezza di questa disciplina.

Io per prima ho sentito i benefici che può donare e vista anche la grande empatia nei confronti dei bambini ho voluto intraprendere una formazione che potesse arrivare anche a loro.

Il nettare dello Yoga è sempre il solito, l'ascolto, il portare consapevolezza, fermarsi e vivere a pieno il momento presente.

Con i bambini si fa partire tutto dal divertimento, dalla connessione con la natura, l'amicizia con gli animali, con giochi costruttivi, emozioni genuine, rilassamento, così da creare unione, curiosità e fantasia.

Dedicato all'educazione del cuore, alla consapevolezza di sé, alla valorizzazione dei bambini, per crescere attraverso il respiro, il movimento, la collaborazione, l'ascolto del proprio corpo, il contatto e l'autentica relazione umana.

Provare per credere, i bambini solitamente ne restano entusiasti!

