

# IL CERCHIO DELL'ANIMA



**LABORATORIO DI YOGA E ARTE**

## **A chi è rivolto:**

Ai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria

## **Referenti:**

Alessandra Lepore e Laura Lepore



## Il progetto

I benefici dello Yoga e dei Mandala sono ormai noti e sono efficaci già quando queste due attività vengono praticate singolarmente.

Se però si uniscono, i vantaggi vengono amplificati ancora di più.

Colorare è una delle attività preferite dei bambini, mentre per loro è un passatempo, noi sappiamo che è fonte di benessere insuperabile.

Allo stesso modo lo Yoga ha molteplici benefici sia dal punto di vista fisico che mentale.

Inoltre essendo una disciplina non competitiva e non violenta ma a misura e con ritmi di bambino è un ottimo strumento per praticare un'attività che non crea stress ma anzi lo combatte.



# Attività

- Mandala di terra
- Asana della radice
- Mandala del cielo
- Asana del respiro
- Mandala dell'equilibrio
- Meditazione



**Durata**

3 incontri da 1 ora e mezza

# CONTATTI



**Progetto Kaleidos**  
progetto.kaleidos@gmail.com

**Alessandra Lepore**

+39 347 580 7180



**Gruppo Arte e Cultura a. p. s.**  
gruppoarteecultura@gmail.com

**Laura Lepore**

+39 349 500 2007