



Città di  
Calderara  
di Reno

Conoscenza  
Condivisione  
Cura

# LABORATORIO BABY YOGA CON MAMMA E PAPA'

**CADIAI**  
COOPERATIVA SOCIALE

## PRESENTAZIONE:

### PREMESSA:

La società occidentale moderna porta i bambini in molti casi a vivere tempi sempre più frenetici, accelerati e non in linea con i ritmi naturali. Con lo Yoga si dà la possibilità di conoscere la bellezza della lentezza, della pausa, dei momenti di silenzio e di profondo rilassamento.

La pratica dello Yoga sviluppa la capacità di relazionare, di socializzare e collaborare con gli altri stimolando la responsabilità sia individuale sia del gruppo quale unica entità.

Con la pratica dello yoga e del massaggio yogico, le famiglie sviluppano la capacità di conoscere le proprie emozioni attraverso attività fisiche e ludiche, stabiliscono un rapporto con il proprio corpo portando l'attenzione ad una corretta postura, sperimentano il rilassamento per calmare gli stati di stress e liberare le energie creative attraverso lo sviluppo dell'immaginazione e la capacità d'ascolto.

### OBBIETTIVI:

- Aiuta ad aumentare il bonding tra genitori e bimbo
- Rende più agevole la comunicazione non verbale
- Calma il bambino e provoca un sonno migliore

- Aiuta la digestione e attenua i dolori da colica, costipazione e aria nella pancia
- Rafforza i muscoli e il sistema immunitario di bimbo e genitore
- Migliora la coordinazione ed i riflessi
- Aiuta il processo di consapevolezza fisica e mentale di essere genitore
- Ci occupiamo del pavimento pelvico della mamma
- Procura piacere e relax per la mamma, il papà ed il/la bambino/a
- E' divertente!

## METODOLOGIA:

Durante il corso le mamme sperimenteranno posizioni di yoga specifiche per il post parto, tecniche di respirazione utili per gestire le emozioni, massaggi, le modalità per sollevare i bambini senza danneggiare la schiena ed il pavimento pelvico e soprattutto l'arte di rilassarsi insieme. Le posizioni yoga per i piccoli permetteranno ai genitori di assistere il bambino nei progressi della crescita e nella scoperta di se stesso.

**Massimo 10 famiglie** con il loro bambini/e.

**Numero di incontri:** 10 incontri di un'ora ciascuno.

Giorno della Settimana: **Giovedì**

**Orario:** 15-16

**Date:**

Ottobre: 5, 12, 19, 26

Novembre: 2, 9, 16, 23

**Materiali da portare:** Materassino per Yoga, tuta, calzini antiscivolo

Nota: Non è necessario aver praticato yoga precedentemente. I papà e i nonni sono i benvenuti.

**COSTO INTERO PERCORSO: Residenti Comune di Calderara: € 110.50 iva inclusa**

**Non Residenti: € 130,00 iva inclusa**