

# GIOCA YOGA

corso di yoga per bambini e per ragazzi seguiti dal Centro "Io e l'Asma"



## Attraverso il corso di yoga potrai:

Imparare a controllare la voce ed il respiro.

Rinforzare l'elasticità di tutti i muscoli coinvolti nella respirazione.

Imparare tecniche per gestire il respiro durante le crisi d'asma.

Comprendere i messaggi del corpo e gestire in modo più consapevole le emozioni.

## Docente di Yoga:

Danila Aliprandi (Master "Gioca Yoga").

## Organizzazione del corso:

Il corso si tiene a distanza, su piattaforma Google meet (link nell'email di conferma iscrizione).

## Date del corso:

venerdì 7, 14, 21, 28 aprile - 5, 12, 19, 26 maggio.

## Ora del corso:

Dalle 17.00 alle 17.45.

Questo servizio è offerto da Ambra Aps in collaborazione con ASST Spedali Civili, perchè crediamo nell'alleanza terapeutica tra le prescrizioni specialistiche, il buon uso dei farmaci e gli stili di vita che ogni bambino deve acquisire per vivere al meglio.

La partecipazione, con iscrizione obbligatoria, è gratuita ed è rivolta ai soci di AMBRA Aps. (Se non sei ancora associato puoi associarti al costo annuale di 25 €).

## Per partecipare alla lezione da casa ti consigliamo:

Abbigliamento comodo, calze antiscivolo, una coperta, un tappetino (se lo avete).

Tenere a disposizione fogli bianchi e colori (matite/pennarelli) che potranno servire in alcuni incontri.



Per informazioni e iscrizioni:  
3756450417 - [educazione@ambraaps.it](mailto:educazione@ambraaps.it)

**ambra**  
APS

Via del Medolo 2, 25123 BRESCIA  
[www.ambraaps.it](http://www.ambraaps.it)