



Centro Prevenzione e Salute



Corsi di yoga all'aperto se bel tempo

(in alternativa nella bella sala panoramica del Centro)

10 lezioni ogni martedì a partire dal 17.03.2020

presso il Centro Ama-Ti a Mendrisio

- **adulti alle ore 10:20:** facili esercizi di respirazione, rilassamento e movimento per una maggiore scioltezza e forza
- **bambini età scuola infanzia (3-6 anni) alle ore 16:00:** scoprire il proprio corpo attraverso semplici esercizi yoga e postura, presentati in modo ludico e adatto all'età
- **bambini età scuola elementare (6-10 anni) alle ore 17:00:** scoprire il proprio corpo attraverso semplici esercizi yoga e postura, presentati in modo ludico e adatto all'età

con Lucrezia Schininà

insegnante yoga qualificata anche per i bambini, con brevetto di monitrice G+S (Gioventù e Sport) del Centro di formazione federale, monitrice di ginnastica agli attrezzi. Bibliotecaria e narratrice di fiabe per bambini nella biblioteca di Breganzona, insegnante di yoga presso la scuola dell'infanzia di Breganzona e di Hatha Yoga per adulti. Laureata in scienze delle comunicazioni e master in economia del turismo.



iscrizioni aperte

solo su appuntamento

Centro Ama-Ti, vicolo Bena 8, 6850 Mendrisio (Svizzera) cell: +41 79 390 59 58 / info@ama-ti.ch / www.ama-ti.ch / f