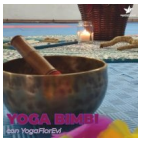

Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

CORSO YOGA BIMBI

con **YogaFiorEvi**

Due corsi di yoga per bambini, dai 3 ai 5 anni e dai 6 ai 10 anni

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

Sono previsti **10 incontri**. Lezione di prova gratuita – decidi dopo la prima lezione se iscriverti al corso.

Gruppo 3-5 anni: lezione di prova mercoledì 4 ottobre 2023, dalle 16:30 alle 17:30.

Gruppo 6-10 anni: lezione di prova venerdì 6 ottobre 2023, dalle 16:30 alle 17:30.

Inizio corso venerdì 13 ottobre 2023, alle 16.30.

“Chiudo gli occhi e mi rilasso.
La mia mente di calma e mi concentro.
Gioco con gli amici, con rispetto e gentilezza.
Asana (posizioni yoga): vivo le mie emozioni.
Ascolto il silenzio dentro me.
Rimango nel qui e ora.”

Sono richiesti tappetino, coperta e abbigliamento comodo.

Info e prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

Curriculum Vitae insegnante:

Evi Bolzicco (YogaFiorEvi) è insegnate yoga bimbi, yoga con bimbi con bisogni speciali (metodo yoga in fiore), yoga al nido e yoga family con certificato CESN.