Yoga e meditazione per bambini

Balyayoga©

corso di Meditazione e Mindfulness con il Metodo Balyayoga®

MINDFULNESS PER BAMBINI E BAMBINE

VIPASSANA

CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

- WALKING MEDITATION
- SPIDEY SENSES
- BORSA TEXTURE
- TEST DEL GUSTO BENDATI
- SNACK MEDITATION

CONSAPEVOLEZZA DEL MOVIMENTO

- 10 MOVIMENTI CONSAPEVOLI

CONSAPEVOLEZZA DEL PENSIERO E DELLE EMOZIONI

- Come alberi nella tempesta
- Come vascelli pirati
- Barchetta del respiro
- Huggin meditation
- Innaffiare i fiori
- 3 toccare la Terra

CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

- Candeline accese
- Tisana/cioccolata calda
- Un fiore profumato
- Orsetto in letargo
- Bzzz come l'ape
- Il respiro della giraffa
- Lo sbadiglio della tigre
- Le spalle del gorilla
- Il respiro tra le dita
- Un respiro per
- Disegniamo il respiro

CONSAPEVOLEZZA NELLA VITA QUOTIDIANA

- IMMEDESIMAZIONE
- MEDITAZIONE COI SASSOLINI
- CERIMONIA DEL RICOMINCIARE
- GRATITUDINE