

## YOGA AL NIDO: PER UNA CRESCITA GLOBALE

Yoga al nido dai 3 anni: Yogamare & Yogare è Amare e Giocare

### UN NIDO A MISURA DI BAMBINO

Lo Yoga al Nido vuol essere un viaggio di conoscenza del proprio corpo e della propria interiorità, un equilibrio che diventa sia fisico che emotivo: per imparare la disciplina, l'ascolto paziente di sé e degli altri, per mantenere alta la concentrazione e educare ai valori universali e alla consapevolezza.

Nei primi tre anni si pongono le basi per la formazione della personalità futura del bambino: dunque importante **stimolare al meglio** tutte le sue abilità attraverso il tatto, il contatto, la postura del corpo e il movimento. Un criterio **"in punta dei piedi"**, molto morbido, delicato, non invasivo, sensibile ed empatico; numerosi sono i **messaggi di rinforzo positivo** che vengono dati ai piccoli attraverso sorrisi, piccoli applausi e sguardi di gratitudine.



Lo schema degli incontri resta sempre lo stesso per dare maggiore sicurezza ai piccoli:

---

# YOGA AL NIDO

(dai 3 anni)

---

Le lezioni hanno una durata di circa 20 minuti suddivisi in varie fasi:

**Rito iniziale**

Cerchio di Namastè Canto: Om shanti

**Riscaldamento**

Da seduti o da in piedi

**Asana**

Tema conduttore con posizioni yoga per bambini

**Esercizi di respirazione**

Pranayama per bambini

**Esercizi per la mente**

Ascolto silenzioso del respiro e della campana tibetana

**Rilassamento e meditazione**

Da sdraiati o seduti attraverso l'ascolto di canzoni e filastrocche in clima di serenità e allegria

**Rito finale** Il canto e il saluto, giochi, attività espressive, visualizzazioni e meditazioni adatte al bambino per trasformare il momento di condivisione in un istante pieno e perfetto. **Un'esperienza divertente e davvero stimolante, perché Yoga al Nido è sinonimo di benessere!**

I bambini dovranno indossare indumenti comodi, preferibilmente una tuta da ginnastica in cotone o altra fibra naturale, potranno praticare a piedi scalzi o, in alternativa, con calze antiscivolo.



**ANTONELLA SOLIDORO**  
Operatrice Yoga e Doula

Antonella Solidoro

Tel. [+39 349 6105546](tel:+393496105546) - Email: [solidoro.antonella@libero.it](mailto:solidoro.antonella@libero.it)

---