



**ACCADemia
DOMANI**
ACCELERARE IL TUO FUTURO

Corso Online di
Yoga per bambini 2° livello

Francesca Maurigi





Programma Generale del Corso di Yoga per bambini 2° livello

MODULO 1

Introduzione

1. Il Riscaldamento
2. Il Saluto al Sole
3. Conosciamo il respiro
4. Gioco di rilassamento e concentrazione
5. Cappuccetto Rosso
6. Il Piccolo Semino
7. Alla Fiera dell'Est
8. Gli animali nel bosco e il tesoro nascosto
9. Lo Schiaccianoci
10. La Gabbianella e il Gatto





11. La Bambina che voleva essere un arcobaleno
12. Sequenza per allenare l'equilibrio
13. Sequenza per allenare la forza
14. Sequenza per migliorare la postura

Quiz finale

CONCLUSIONE DEL CORSO E CERTIFICATO FINALE

