



Lo **Yoga** è un toccasana per crescere bene dal punto di vista fisico ed emotivo e per imparare a socializzare in un ambiente ludico e piacevole. Lo yoga facilita l'accrescimento della serenità, della fiducia in se stessi, e lo sviluppo della capacità di concentrazione. Attraverso giochi di gruppo, il movimento e il respiro, lo Yoga aiuta ad essere consapevoli del proprio corpo e dell'importanza della respirazione. Un articolo pubblicato nel giornale "Frontiers in Psychiatry" di Hagen e Nayar (2014) indica che lo yoga nelle scuola aiuta gli alunni a migliorare "resilience, mood, and self-regulation skills pertaining to emotions and stress" (la capacità di recupero, l'umore, e l'autoregolazione in relazione alle emozioni e lo stress). Nei bambini può essere particolarmente adatto perchè è dimostrato che quello che facciamo ripetutamente in infanzia diventa un'abitudine che verrà poi più naturale da adulti. Quindi un bambino abituato ad apprezzare il proprio corpo, a notare il proprio respiro, e a sperimentare se stesso attraverso il gioco, diventerà un adulto in grado di affrontare la vita con grazia, flessibilità d'animo e costanza!



continua ad approfondire la sua conoscenza in materia attraverso una pratica costante e corsi di aggiornamento.

**L'Insegnante** - Yvonne è stata iniziata allo yoga fin da quando aveva 2 anni in casa con il papà. Avendo sperimentato in prima persona gli effetti positivi e fortificanti delle pratiche, ha deciso di intraprendere questo percorso in maniera assoluta. Dopo aver completato la laurea, ha iniziato un percorso di studi nello yoga che l'ha portata a passare dei mesi in centri di ritiro nelle Bahamas e in India. Insegna Yoga, respirazione e meditazione da 3 anni e