

Gli appuntamenti sul tappetino

**Dalla testa al corpo,
Vieni a conoscere lo yoga per bambini
insieme ad Alessia Albieri
Lunedì 18 giugno alle 17,30 in Libreria**

In attesa dell'International Yoga Day (21 giugno 2018), Alessia ci guiderà alla scoperta di alcune posizioni yoga, per imparare a rilassarci e a stare bene con noi stessi.

L'incontro è gratuito e consigliato a bambini e bambine dai 4 anni.

È necessaria la prenotazione: 0532-202823.

Chiediamo la cortesia di portare un tappetino o un asciugamano.

Alessia Albieri è un'educatrice e un'operatrice yoga per la scuola, diplomata in Yoga Educational.

L'immagine è tratta da: Calmo e attento come una ranocchia, di Eline Snel, Red Edizioni, 2015

