



DANCE WITH YOGA

2-3 anni

Attraverso esercizi dinamici di movimento e scoperta del proprio corpo nello spazio, i bambini esplorano il proprio corpo danzante in un contesto ludico e divertente. Una prima parte di lezione verrà dedicata alla danza, all'ascolto della musica e all'incontro armonico dell'altro. Nella parte finale della lezione vengono trasmesse, sempre tramite il gioco alcune Asana (posizioni nello Yoga) con l'obiettivo di rilassare il corpo e introdurlo ai fondamenti dello Yoga. Le asana verranno riprese di volta in volta all'interno del percorso e si trasformeranno da posizioni statiche a coreografie danzanti.

via Bisleri

Giovedì dalle 16:30 alle 17:15

15 lezioni costo di € 285

Lezione di prova: 16 ottobre 2025

dimensionegioco@lagiocomotiva.it

A cura di:

Caterina Basso coreografa e danzatrice contemporanea. Pratica l'insegnamento della danza in scuole e Accademie in Francia e in Italia, è diplomata al corso di alta formazione "Danzeducator" presso il Centro Mousiké di Bologna. Collabora stabilmente con il Centro Coreografico Nazionale di Nantes, Triennale Milano e con Mare Culturale Urbano.