

## L' offerta di Goccia Dopo Goccia per... **I CORSI**

presso Micronido "La stellina di Lulù" - Via Monza, Seggiano Fraz. Pioltello

### **I CORSI DEL SABATO MATTINA**

Ciclo da 10 incontri per ogni corso dal sabato 17 gennaio al 28 marzo

Per gruppi da 4 a 7 partecipanti

+ **YOGA MAMME&GESTANTI** (ore 9.30-10.30)

+ **YOGA BIMBI** dai 4 ai 6 anni (ore 10.30-11.10)

+ **PSICOMOTRICITA'** dai 3 ai 4 anni (ore 11.20-12.00)

Ciclo da 4 incontri nei sabato 11 e 18 aprile, 9 e 16 maggio (Date da confermarsi)

Per gruppi da 3 a 6 partecipanti

+ **MASSAGGIO INFANTILE** da 0 a 1 anno (ore 10.00-11.30)

### **I CORSI SERALI PER ADULTI**

+ **INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS**

Un percorso di consapevolezza, un modo e degli strumenti per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al Qui&Ora, per imparare a prestare attenzione alla propria vita...per Vivere pienamente.

Percorso da 4 INCONTRI (ore 19.00-20.30)

I Giovedì 22 e 29 gennaio, 5 e 12 febbraio 2015

+ **TRAINING AUTOGENO**

Un "allenamento autonomo e naturale", una tecnica di rilassamento e distensione psichica e somatica che permette di ridurre la tensione e di ripristinare uno stato di calma recuperando le energie e promuovendo un giusto equilibrio neuro-vegetativo. Per il tuo benessere, la tua salute. Contro lo stress, l'ansia o qualunque disturbo psicosomatico.

Percorso da 7 INCONTRI (ore 18.30-19.45)

Nei mesi di marzo e aprile 2015, in date da definirsi

