



Yoga bimbi e in famiglia

Piccole storie con il corpo,
trasformarsi da soli o in compagnia



“I tronchi degli alberi sono separati,
ma le radici si tengono strette le une alle altre e i rami in alto si
intrecciano.

Sono uniti a livello profondo ed a quello più elevato.
Gli uomini dovrebbero essere come un’immensa foresta.”

(Romano Battaglia)

a cura di Barbara Villa
con Gregorio Accinelli



la prima storia 

Volano le mie gambe come ali di farfalla leggera 🦋
mi nascondo piano piano come tartaruga nel suo guscio 🐢



Ad occhi chiusi mi siedo come un saggio. Senti? E' il nostro il respiro 🙏
un abbraccio per finire 🧡



Il corpo nasce di stella.
La testa ne è una punta, le braccia e le mani altre due
le gambe e i piedi, le ultime due★



E poi luna io divento 🌙
quando arriva una folata di vento 🌬️



Ora è calmo il vento fuori
Piedi in terra e testa in cielo
Un po' di silenzio ai nostri cuori 🧡🧡



un'altra storia ancora



Braccia e gambe come zampe
Come un gatto io mi stiro 🐱



Osserva e sii presente:
Se ti piace fare il gatto,
prova a muovere la schiena al ritmo del respiro



Braccia e gambe come zampe

Come un cane mi distendo 🐕



1,2,3 ... un bel respiro per finire
Una foglia silenziosa si diventa
che a terra contenta



l'ultima storia 🙏

Mi abbraccio, fortissimo
Stretto, stretto alle mie gambe
Schiena tonda, come un gomitolo divento 😄



Rotolo, rotolo e ancora rotolo sulla schiena
Mi muovo avanti e indietro come un cavallo a dondolo 🐎

(Ehi, bisogna stare attenti alla testa!)



Piedi a terra, schiena in su
Ecco un ponte a testa in giù 🙄



Torno un gomitollo
ma non mi muovo
mi fermo, ascolto e riposo ❤️



Studio Yoga Vidya
via Cesare Battisti, 2 - Bologna
www.studioyogavidya.it

