



Yoga Familiar e Concentração

Idades de 4 a 8 anos com a supervisão do responsável

Participe com Jenya na turma Yoga/Concentração juntamente com outros pais e suas crianças. Seja saudável, divirta-se e tenha a sensação de serenidade! As músicas, os movimentos e os exercícios de consciência corporal promoverão coordenação, flexibilidade e equilíbrio emocional para pais e filhos.

Sobre os benefícios:

Os exercícios simples de yoga incentivam as crianças a se autodescobrirem e terem confiança em si mesmas. Pais e filhos se sentem mais felizes, mais equilibrados emocionalmente e mais conectados afetivamente aos seus filhos. Os movimentos, as canções e a diversão com outras pessoas aumentam o vínculo entre pais e filhos. As crianças aprendem sobre paciência e empatia por meio de histórias e canções.

Das 16h às 17h

Às segundas-feiras, de 24/abril a 22/maio

Em Yarmouth

**Inscrev-se ligando para o Cape Cod Children's Place
(508) 240-3310**

Esta programação é financiada pelo SAFE Child Communities por meio da Children's Trust e da Coordinated Family and Community Engagement (CFCE) ligadas ao MA Dept. of Early Education and Care, administrado pela Cape Cod Children's Place

