



Conciencia plena y yoga en familia

Edades de 4-8 años con supervisión adulta

Únase a Jenya en el Grupo de Yoga y conciencia plena para las familias y sus hijos. ¡Póngase saludable, diviértase y siéntase tranquilo! Las canciones, el movimiento y los ejercicios de conciencia corporal promoverán la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio emocional tanto para los padres como para los niños.

Beneficios:

Ejercicios simples de yoga animan a los niños a descubrirse y a tener confianza en sí mismos. *Los padres y los niños se sienten más felices, y emocionalmente, más equilibrados y conectados. *El movimiento y las canciones, y divertirse con los demás, mejora su vínculo. *Los niños aprenden paciencia y empatía a través de historias y canciones.

*Lunes, 4:00 - 5:00pm
24 de abril – 22 de mayo 22
Yarmouth*

El registro es requerido llamando a Cape Cod Children's Place
(508) 240-3310

Este programa es patrocinado por fondos del SAFE Child Communities a través de Children's Trust y fondos del Coordinated Family y Community Engagement (CFCE) del Departamento de Atención y Educación Temprana de Massachusetts, administrados por el Cape Cod Children's Place.

