



## ARTE E YOGA PER GENITORI E BAMBINI

**Doppio Tempo** è un percorso innovativo che permette a genitori e bambini (3-11 anni) di vivere contemporaneamente attività di benessere in spazi dedicati, con professionisti qualificati per ogni fascia d'età.

### COME FUNZIONA

#### Due percorsi paralleli:

- **GENITORI:** sessioni di yoga o arte-terapia con istruttori specializzati
- **BAMBINI;** laboratori creativi e movimento consapevole con educatori esperti

Mentre tu ti dedichi al tuo benessere psico-fisico, tuo figlio vive la stessa esperienza di crescita in uno spazio vicino, seguito da professionisti dedicati.

### LE ATTIVITÀ

**YOGA** Scoperta del movimento libero e del respiro consapevole, adattato alle diverse età. Un momento per ritrovare equilibrio e serenità.

Conduce **Chiara Reschini**

**ARTE** Laboratori espressivi con materiali e tecniche artistiche che stimolano creatività, autostima e relazioni attraverso il gioco e la scoperta.

Conduce **Fernanda Lombardi**



### PRENOTA LA TUA LEZIONE!

**Iscrizione obbligatoria Whatsapp: 348 746 9813 Letizia**



ogni venerdì:

**8 · 15 · 22 · 29 maggio**

**5 · 12 · 19 · 26 giugno**

ore 16:45–17:45 (3–6 anni)

ore 17:45–18:45 (7–11 anni)



Casa delle Stagioni  
P.zza Tarantelli, 11  
Pogliano Milanese

Comune di Pogliano Milanese



**Promosso  
dall'Assessorato alle  
Politiche Sociali**