

VOGUE

Fashion Talents Photography Beauty News Fashion Shows Archive Suzy Menkes Video [More Vogue](#) [Special Links](#)

VOGUE bambini

NEWS FASHION MY LITTLE WORLD STYLING FAIRYTALES VOGUE TALENTS KIDS



Vogue Bambini / News / Play Yoga: un libro per parlarne ai bambini



JUNE 16, 2017 10:33 AM
 — ORIANA PICCINI | FOLLOW ORIANA

SAVE



Come avvicinare i bambini allo yoga? Se siete appassionati e avete sempre desiderato coinvolgere vostro figlio, oggi si può. E scoprirete che lo yoga non solo è divertente, ma è anche un ottimo strumento di crescita, che può regalare ai più piccoli concentrazione calma e sicurezza. Un buon punto di partenza è sicuramente quello di rivolgersi ad associazioni specializzate nell'insegnamento ai giovanissimi. Tra queste ad esempio l'**Associazione Italiana Yoga per i Bambini**, che propone un metodo speciale, il **Gioca Yoga**, disciplina capace di instaurare una relazione unica tra la mamma e il bambino. Il metodo, di cui abbiamo già parlato qui, mira a trasmettere ai più piccoli stimoli e tecniche dello yoga in maniera ludica. E proprio in quest'ottica Lorenza Pajalunga, fondatrice di A.I.Y.B., ha pensato di spiegare la disciplina ai bambini anche attraverso un libro illustrato, **Play Yoga**, edito da **White Star Kids**. La cosa divertente è che le delicate illustrazioni delle posizioni di yoga (realizzate da Anna Láng) sono ispirate al mondo animale. Un libro quindi, che non è solo per addicted, ma piacevolissimo per tutti. E un buon motivo per avvicinarsi allo yoga.



Abbonati a Vogue Italia? [click here](#)

16 giugno 2017

<http://www.vogue.it/vogue-bambini/news/2017/06/16/play-yoga-un-libro-parlarne-ai-bambini/>