

# GIOCA YOGA

corso per bambini e ragazzi seguiti dagli Ambulatori di Allergologia Pediatrica  
Ospedale dei Bambini - Presidio "Ronchettino"



## Attraverso il corso di yoga potrai:

Imparare a controllare la voce ed il respiro.

Rinforzare l'elasticità di tutti i muscoli coinvolti nella respirazione.

Imparare tecniche per gestire il respiro durante le crisi d'asma.

Comprendere i messaggi del corpo e gestire in modo più consapevole le emozioni.

## Docente di Yoga:

Danila Aliprandi (Master "Gioca Yoga").

## Organizzazione del corso:

Il corso si tiene a distanza, su piattaforma Google meet (link nell'email di conferma iscrizione).

## Date del corso:

mercoledì 16, 23, 30 ottobre - 6, 20, 27 novembre.

## Ora del corso:

Dalle 16.45 alle 17.30.

Questo servizio è offerto da Ambra Aps in collaborazione con ASST Spedali Civili e a sostegno delle attività svolte dagli Ambulatori di Allergologia Pediatrica del Ronchettino.

Crediamo, insieme alle Istituzioni, nell'alleanza terapeutica tra le prescrizioni specialistiche, il buon uso dei farmaci e gli stili di vita che ogni bambino deve acquisire per vivere al meglio.

La partecipazione, con iscrizione obbligatoria, è gratuita ed è rivolta ai soci di AMBRA Aps. Se non sei ancora associato puoi associarti al costo annuale di 25€.

**Per partecipare alla lezione da casa ti consigliamo:**

Abbigliamento comodo, calze antiscivolo, una coperta, un tappetino (se lo avete).

Tenere a disposizione fogli bianchi e colori (matite/pennarelli) che potranno servire in alcuni incontri.

**Per informazioni e iscrizioni:**

**3756450417 - [educazione@ambraaps.it](mailto:educazione@ambraaps.it)**



Via del Medolo 2, 25123 BRESCIA  
[www.ambraaps.it](http://www.ambraaps.it)

Con il patrocinio di

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Spedali Civili