



# Family Lab

## Yoga & Mindful Play

Un laboratorio per famiglie, pensato per muoversi, giocare e ritrovare insieme calma e connessione. Attraverso semplici posizioni yoga cooperative, giochi di consapevolezza e piccole pratiche di respirazione, grandi e piccoli impareranno a collaborare, ascoltare il proprio corpo e vivere il momento presente... divertendosi!



**DOMENICA 21 DICEMBRE  
DALLE 10.30 ALLE 12.00**

con Sarah, insegnante di Yoga e Bimbiyoga  
e Alessandra, psicologa e istruttrice  
mindfulness per l'età evolutiva



**Spazio Label**  
Via Sant'Antonio 19, BL  
[www.spaziolabel.net](http://www.spaziolabel.net)



[spazio.label@cssa.it](mailto:spazio.label@cssa.it).  
3469543166