



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO

Domenica 14 settembre 2025

Villa La Valera Arese

ZOI FAMILY YOGA DAY





ZOI EDUCATIONAL – Lo Yoga per i Bambini e per la Famiglia

 *Limonaia della Villa La Valera*

 *17* 14 settembre 2025

 *Ore 15:00 – 17:30*

 Un pomeriggio per crescere insieme con il corpo, il respiro e il cuore. Un evento dedicato al benessere della famiglia attraverso lo yoga, il gioco e l'energia dell'ascolto profondo.

◆ 15:00 – 16:00 | “Mani di Luce” – Reiki per la Famiglia

Un'esperienza dolce e rasserenante per genitori e bambini, che aiuta a ritrovare calma, presenza e fiducia reciproca.

 *Attività Genitore & Bambino da 5 a 9 anni*

◆ 16:15– 17:30 | “Il Sole Dentro - Scopri la tua Luce, Illumina il Mondo”

Ogni bambino custodisce una luce unica fatta di gioia, sensibilità e creatività. Attraverso lo yoga, il gioco e il respiro, accompagniamo i più piccoli a riconoscerla, a farla brillare e a portarla nel mondo con fiducia.

Perché un bambino che scopre la propria luce diventa un adulto che illumina la vita.

 *Attività Genitore & Bambino*

 *Baby Yoga – per il nido (2-3 anni)*

 *Gioca Yoga – per bambini 4–5 anni*

 *Kids Yoga – per bambini 6–9 anni*

Tutte le classi sono a **donazione libera**

 *Posti limitati – prenotazione consigliata*



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO



□ ZOI ROSA – Universo Femminile in Movimento

📍 Limonaia della Villa La Valera

📅 17 14 settembre 2025

🕒 Ore 14:30 – 17:30

✨ Un pomeriggio speciale dedicato alla donna e alla famiglia: cura, consapevolezza e connessione.

◆ 14:30 – 16:00 | Corso di Pronto Soccorso

In collaborazione con Misericordia di Arese:

- Disostruzione pediatrica
- Rianimazione di base

Aperto a genitori, nonni, educatori e chiunque si prenda cura dei più piccoli.

◆ 16:30 – 17:30 | Classi di Yoga con gli Esperti – “Il Corpo che Parla”

👩‍🤰 Yoga in Gravidanza – con l’Ostetrica

👶 Yoga Post Parto e Mamma & Bebè – con l’Osteopata

👨‍👩‍👧 Yoga per i Papà – con papà Michal

Tutte le classi sono a donazione libera. I posti sono limitati – prenotazione consigliata.



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO