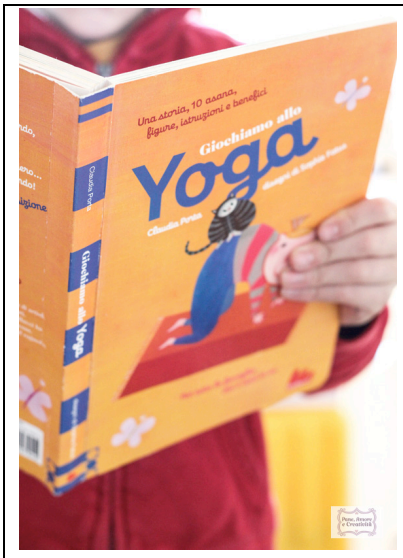
Pane, Amore e Creatività	20 marzo 2015



Giochiamo allo yoga è il nuovo libro scritto da Claudia Porta.
Sono certa che già conoscerete Claudia qui nel web, da tanti anni è l'autrice del sito La casa nella prateria. Per me il suo è stato uno dei primi blog che ho iniziato a frequentare, quando ancora Pane, amore e creatività era solo agli inizi. Il blog di Claudia è ancora uno dei pochi che continuo a leggere a distanza di anni, perché nonostante il tempo sia sempre poco, è un piacere poter leggere nei suoi post le piccole scoperte e le novità che propone.
Oggi, oltre ad essere una stimata blogger è anche un'insegnante di yoga e in questo suo libro, rivolto ai più piccoli, c'è la sua volontà di condividere con noi un nuovo modo di vivere, più rilassato e sereno.

Nel libro Giochiamo allo yoga, attraverso illustrazioni (di Sophie Fatus) e piccole storie, i bambini possono iniziare a memorizzare delle sequenze da ripetere anche da soli.
Il libro è un cartonato e si adatta molto bene all'uso a cui è destinato, non c'è pericolo di rovinarlo. 😀

Prima si legge, poi si imita la posizione, con tutta l'allegra confusione che solo i bimbi possono fare. Per loro è tutto un gioco, ma le posizioni sono vere e vi assicuro che qui sono i bambini i veri maestri.
Noi ieri abbiamo provato tutti insieme, ma niente da fare io da loro avevo solo da imparare:

"Dai mamma, vedi devi fare così" indicando il libro.
"No, lì mammaaa" mostrandomi un'altra posizione. Loro erano sempre più avanti di me, con tutta la loro frenesia bambinesca.
Ogni tanto però ne facevo una giusta e così a turno mi elogiavano. "Ecco brava.."
Sinceramente tra loro ero io la piccola, ma a volte va bene invertire pure i ruoli, no? 😉

Troverete il libro di Claudia Porta in vendita nelle librerie e qui in nel web anche in Amazon.
Il libro è edito da Gallucci Editore e costa 15 euro.