

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

CSK: a Busto Arsizio lo Yoga è un affare di famiglia

Damiano Franzetti · Wednesday, November 3rd, 2021

C'è una novità nell'offerta del **Centro Studi Karate Busto Arsizio**: una specialissima classe di **yoga, dedicata ai bambini**. Ma insieme ai genitori. Un momento per tenersi in forma e rilassarsi insieme, bambini **dai 4 ai 6 anni**, oppure **dai 7 agli 11 anni**, con i genitori al seguito.

Un'attività resa possibile grazie al metodo Balyayoga® Genitori – figli, una metodologia innovativa che si propone di avvicinare i bambini allo yoga attraverso il gioco e la creatività, vivendo l'esperienza insieme a mamma o papà.

Attraverso **l'alternanza di momenti ludici e momenti distensivi**, i bambini verranno guidati e guideranno il loro genitore verso un **percorso introspettivo in modo gioioso, spontaneo e naturale**. Verranno proposte tutte quelle attività come il gioco, le **asana**, attività creative e manuali, **rilassamento e meditazione** che lavorano sulla diade Genitore-Figlio per promuovere l'interazione e lo scambio al suo interno e riscoprire quella meravigliosa unione, portando **numerosi benefici** per il bambino, per il genitore e per la coppia.

Le attività di yoga offerte dal CSKBA nella **nuova sede di via Magenta a Sacconago** (Busto Arsizio), comprendono **anche quelle più classiche, per adulti oppure per bambini** dai 6 agli 11 anni e dai 12 ai 14, oppure lezioni individuali. Un'offerta in più, che si affianca alla rosa di possibilità che comprendono tante affascinanti discipline orientali, come il **karate**, e la **ginnastica pensata soprattutto per gli anziani** e non solo.

La nuova sede di via Magenta è stata inaugurata un mese fa, ma è già diventata **il centro di tante attività**: «Abbiamo voluto **rimanere a Sacconago per continuare il nostro presidio in questo quartiere**, che soffre di tutte le “classiche” problematiche delle periferie delle grandi città – racconta **Paolo Busacca**, responsabile delle attività di karate e “anima” dell'associazione – non è stato semplice, abbiamo dovuto **cavarcela con le nostre sole forze**. Ma i nostri **soci** non ci hanno mai abbandonato, anzi, e proprio per questo abbiamo cercato un nuovo spazio senza allontanarci dal quartiere che ci ha visto nascere e crescere».

Uno sforzo che è stato ricambiato: **dai 650 soci del periodo pre-Covid**, il CSKBA ne ha **mantenuti oltre 400**, che stanno tornando con entusiasmo alle attività nella nuovissima sede, e che sono destinati a crescere con le nuove proposte che, grazie ad una palestra di proprietà, è possibile mettere in atto.

Come per ogni corso, è **possibile avere una lezione di prova**. La prima in assoluto per questa nuova proposta sarà sabato 6 novembre, sempre in via Magenta 86. È necessario prenotarsi chiamando il 338 7335061 o scrivendo a info@cskbustoa.it Per chi ha già compiuto i 12 anni, sarà

necessario **esibire il greenpass** per accedere ai locali, in ottemperanza alle norme vigenti.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, November 3rd, 2021 at 10:45 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.