



# FIJLKAM

**C.R. Piemonte e Valle d'Aosta**

A tutte le Società  
A tutti i tecnici FIJLKAM  
del Piemonte e Valle d'Aosta

Torino 04-05-2026

COMUNICAZIONE Presidenza n. 1/2026

OGGETTO: Lezione Open – aperta a tutti i settori FIJLKAM

### **Radici di Calma**

#### Alla scoperta dello Yoga Bambini e delle sue applicazioni nelle arti marziali

Un incontro formativo dedicato a insegnanti, tecnici e appassionati interessati ad approfondire lo yoga rivolto ai bambini, integrandolo con il mondo delle arti marziali e dell'educazione motoria.

Attraverso un approccio che unisce gioco, movimento, respirazione e immaginazione, verranno proposti strumenti pratici, metodologie didattiche e attività creative utili per costruire lezioni coinvolgenti, inclusive e adatte alle diverse fasce d'età, in particolare per la fascia 3-5 anni.

L'obiettivo è offrire ai partecipanti nuove competenze per accompagnare i bambini nello sviluppo della consapevolezza corporea, dell'equilibrio emotivo, della concentrazione e della fiducia in sé stessi, valorizzando al tempo stesso le connessioni tra yoga e discipline marziali.

La partecipazione alla lezione darà diritto a 2 ore di credito formativo valide per il corso di aggiornamento insegnanti tecnici di Taiso Yoga e per il settore Judo a 2h ore formative (relativamente alla parte libera di 4h).

Il corso è aperto anche a soggetti esterni a Fijlkam, i quali potranno partecipare in qualità di uditori.

La lezione si svolgerà presso:

Pala Maggiore di Leinì, via Maestro Battistino di Paoli 2

Sabato 16 maggio, dalle 10:30 alle 12:30

Il corso sarà tenuto dalla Maestra di Yoga per bambini: Sonia Carta

L'importo del corso sarà di **20,00 euro** e dovrà essere bonificato all'Iban del CR Piemonte e VdA:

C.R. FIJLKAM PIEMONTE

IBAN IT74U0100501005000000015497

Causale: Lezione Open "Radici di Calma" 2026, nome e cognome del/dei partecipanti

La contabile del bonifico dovrà essere inviata alla mail:

[presidente.piemonte@fijlkam.it](mailto:presidente.piemonte@fijlkam.it) entro e non oltre le ore 24,00 del 14 Maggio 2026.

L'accredito avverrà dalle ore 9,30 alle 10,00 del 16 Maggio 2026

Cordiali saluti

Il Presidente C.R. FIJLKAM Piemonte & Valle d'Aosta

