



## Laboratorio genitori-figli

# Dalla psicomotricità alla respirazione

## Obiettivi

**Dalla psicomotricità alla respirazione** è un **laboratorio genitori-figli (24/36 mesi)**, pensato per **promuovere il benessere corporeo ed emotivo attraverso il movimento condiviso e momenti di ascolto reciproco**. Il percorso valorizza il corpo come spazio di relazione, gioco ed equilibrio, rafforzando la **connessione emotiva tra adulto e bambino**.

**Attraverso attività di psicomotricità dolce, giochi di movimento, esercizi di respirazione e stretching**, il laboratorio offre strumenti semplici e accessibili per ridurre stress e tensioni, migliorare la consapevolezza corporea e favorire il rilassamento. L'approccio è ludico e inclusivo, rispettoso dei tempi dei bambini e orientato alla collaborazione.

Al termine dell'esperienza, i partecipanti acquisiscono competenze utili a **integrare nella quotidianità tecniche di rilassamento, movimento e respirazione, trasformando il gioco corporeo in uno strumento educativo e relazionale capace di sostenere il benessere e la relazione genitore-figlio**.

## Destinatari

**Genitori e figli (24/36 mesi)**

## Informazioni e contatti



**6 e 13 febbraio 2026**

Dalle ore 16.30 alle ore 18.00



**Presso Biblioteca dei Ragazzi - Giardino Segreto, Via Gorizia, n. 3 e 5. - San Donà di Piave (VE)**

Per informazioni rivolgersi ad **ANTEAS - Associazione Nazionale Tutte le Età attive per la Solidarietà**

**Referente:** Moras Luana

**Telefono:** 0421 223311 – **Cellulare:** 335 323750

## Iscrizione

Iscriversi è semplicissimo,  
**Clicca questo link e compila il form:**

<https://forms.gle/GyBzbWCDtv2YVTEP8>