



YOGA

CON BARBARA INNOCENTI

VENERDÌ POMERIGGIO ORE 17:00 – 18:00

**PRESSO LO “SPAZIO GIOVANI” GIARDINO
CUBATTOLI EX AREA PETTINI BURRESI
VIA FAENTINA 145 - FIRENZE**

E' un lavoro psicofisico che ricorre all'uso di esercizi e posizioni base di questa antichissima disciplina indiana, combinata in sequenze dinamiche tali da potenziare le capacità di concentrazione e di attenzione.

Barbara Innocenti, insegnante presso una scuola del circondario fiorentino occupa della sua attività in proprio, ha una vasta e pluriennale esperienza nella pratica personale dello yoga.

Ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento di Yoga ai bambini presso l'ASDC Samadhi di Firenze che da anni opera nell'ambito dello yoga e della meditazione, offrendo, appunto, anche corsi di formazione.

Il metodo del quale si avvale per insegnare questa disciplina non è altro che un insieme di sequenze di esercizi propedeutici alle posizioni dello yoga tradizionale ispirati alla natura, agli animali e alle fiabe; il percorso è talmente stimolante da renderne agevole l'apprendimento anche a bambini in tenera età e a persone con deficit intellettivi o sensoriali.

Nei momenti di pausa e relax, i ragazzi potranno anche dedicarsi ad attività artistiche mirate quali il “colorare i mandala”(tra le altre cose Barbara ha anche una spiccata predisposizione per le arti pittoriche).

YOGA