



“ Qualsiasi cosa tu possa fare o sognare di fare , iniziala. L’ audacia ha genio forza e magia . Inizia , inizia adesso”.

J. W. Goethe

Ed e’ proprio grazie all’ audacia di sognare che ha avuto inizio il laboratorio quindicinale con ragazzi genitori e volontari dell’ associazione “ un ponte nella vita”.

La disciplina dello yoga si fonda su valori atemporali e universali , giungendo al cuore e ai centri intuitivi prima che al corpo fisico e alla mente . Detto cio’ ,

Lo yoga e’ adatto a tutti

Questo laboratorio presenta una dimensione di inclusivita’ (e’ aperto a ragazzi con disabilita’ che praticano insieme a volontari e genitori di qualsiasi genere, eta’ e condizioni psicofisiche).

La dimensione relazionale risulta essere fondante per il benessere e l’ integrazione nel gruppo

Durante la pratica la dimensione ludica , il canto , la teatralizzazione delle asana (posizioni yoga),la ritualita’ portano ogni membro del gruppo anche genitori e volontari a liberare la mente

In tal modo si incrementa l’ autostima , superando le inibizioni legate al contatto fisico e all’ espressione corporea al fine di lasciar andare le difese

Nel tempo migliora la grazia e la fluidita’ del movimento attraverso numerose ripetizioni che rinforzano l’ autostima e gratificano i partecipanti

La C.N.V. funge da collante nel gruppo e l’ insegnante svolge il ruolo di facilitatore comunicativo per tutto il gruppo , supportata da genitori e volontari che si adoperano per fare “ da specchio” e dunque loro come facilitatori comunicativi con i singoli ragazzi

Rifessione :
Lasciamdomi guidare dalla mia creativita’ dai gesti spontanei dei ragazzi e dei volontari e genitori”ho ... anzi abbiamo cosi iniziato

Alla fine dell’incontro viene proposto un rilassamento guidato che porta alla calma e all’ introspezione. Namaste🙏 Dott. Essa Simona Danesi insegnante di yoga educatrice professionale



Se mi ascolto

Progetto yoga



UN PONTE NELLA VITA

