

FINALITA'

Le finalità del progetto propongono:

1. Stimolare lo sviluppo e rafforzare la corretta e armoniosa strutturazione dello **schema corporeo** dei bambini per mezzo di proposte finalizzate ad ampliare l'auto-percezione e la consapevolezza corporea.
2. Offrire ai bambini un'esperienza corporea capace di accompagnarli nel processo di bilanciamento della loro naturale iperattività e di aiutarli a sviluppare e a dirigere la propria **concentrazione**.
3. Insegnare ai bambini una tecnica valida per la **gestione dello stress emotivo** tramite la pratica delle *asana* (posizione yoga), del *pranayama* (tecniche di respirazione) e di *yoga nidra* (tecnica di rilassamento profondo).
4. Promuovere e **rafforzare il senso di appartenenza al gruppo** nel rispetto di ogni singolo membro e del lavoro collettivo che si sta svolgendo.

Il numero di incontri è di 8 per circa 45 m ciascuno al costo di 45 euro a lezione, per un totale di 1440 euro.

Mutti Luca: nato a Trescore Balneario l'11 Maggio 1972, insegno Yoga da 15 anni, mi sono diplomato alla scuola di Carlo Patrian a Milano nel 2002.

Ho approfondito gli studi e gli insegnamenti in India nella scuola di B.K.S. IYENGAR a Rishikesh. Tengo corsi di Hatha yoga, Tao Yoga e meditazione.

Attualmente opero presso il centro Ontos a Chiuduno, collaboro con aziende private e ho già in attivo esperienze di insegnamento yoga nelle scuole dell'infanzia e primarie di Grumello del Monte e Bolgare.

