

## MOVIMENTO, RESPIRO E NATURA

### IMPARARE L'ARTE DELLO STRETCHING E RILASSARSI NELLA NATURA!!



L'attività fa comprendere ai partecipanti come funziona il nostro corpo, a cominciare dalla coordinazione del movimento con la respirazione, lo scioglimento ed estensione delle varie parti, stimolando l'ascolto corporeo, una chiara percezione delle sensazioni cinestetiche, del collegamento tra gli apparati muscolo-scheletrico, nervoso ed emozionale; ciò migliora la capacità respiratoria, la consapevolezza di sé, imparando una sequenza di stretching che apporta vitalità e tecniche semplici di rilassamento che aiutano a percepire potenzialità e risorse per le sfide quotidiane.

Il laboratorio comprende una passeggiata e lo svolgimento dell'attività in un percorso naturalistico già stabilito

***Il laboratorio si può svolgere sul Parco del Conero, a Portonovo, a Frasassi***

*Durata massima : 3 h*

Cosa portare: un telo da mare

**Quota di partecipazione € 6,00**

**Informazioni e prenotazioni**

Natura in Movimento – Forestalp

071 9330066 – [info@forestalp.it](mailto:info@forestalp.it)

