

## Yoga per immagini del dottor Masunaga

Scuola  
Secondaria

### DESCRIZIONE

Questo laboratorio pratico offre ai partecipanti un'esperienza unica di yoga basata sulla sequenza degli esercizi del Dott. Masunaga. Esploreremo uno stretching mirato dei meridiani e degli organi, seguendo i principi della Medicina Tradizionale Cinese. Inoltre, praticheremo uno yoga semplice ma profondamente significativo, attraverso 8 posizioni base che corrispondono alle prime lettere dell'alfabeto. Questa pratica mira a sviluppare la consapevolezza e la vitalità, portando gli studenti a un maggiore ascolto e consapevolezza del proprio respiro e del proprio sistema psico-fisico.

### PROGRAMMA

*Mezza giornata:*

Durante questa gita, gli studenti faranno esperienze conoscitive dello yoga come strumento per scoprire le emozioni e le forme di espressione nel proprio corpo, affrontando tensioni e resistenze. Inoltre, i giochi di gruppo inclusi nella pratica li aiuteranno a sviluppare fiducia nei confronti del proprio corpo e degli altri.

### DETTAGLI

- **Mete:** Parco Regionale del Conero, Parco Regionale della Gola della Rossa e di Frasassi, Parco Nazionale dei Monti Sibillini, o qualsiasi altra area urbana o verde su richiesta della scuola.
- **Guida:** Natura in Movimento
- **Cosa portare:** Assicurati di indossare scarpe sportive e abbigliamento comodo a strati (maglietta intima, maglietta o felpa, pile o maglione, giacca impermeabile con cappuccio o Kway). Non dimenticare l'ombrellino e un cappello.
- **Temi:** Introduzione allo yoga e alla sua importanza per la salute globale e il benessere, stretching dei meridiani e degli organi secondo la Medicina Tradizionale Cinese, connessione più profonda con l'ambiente circostante.
- **Attività:** Gli istruttori guideranno i partecipanti attraverso una serie di esercizi mirati per stimolare il flusso di energia nei meridiani del corpo e portando l'attenzione alla respirazione e alla consapevolezza dei movimenti. Esplorare il legame tra il loro mondo interno e esterno a vari livelli, compresi quelli cellulari, biochimici, ecologici e psichici.
- **Trasporti:** Necessario Pullman al seguito
- **Periodo consigliato:** Tutto l'anno

**QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE - TRASPORTO ESCLUSO**  
**ESCURSIONE GUIDATA MEZZA GIORNATA: 6,00 euro**

La quota comprende: Materiali ed attrezzature, 1 operatore per ogni classe di minimo 15 alunni massimo 30, gratuità per i docenti accompagnatori, IVA.