



Corinna Nunneri – Hatha Yoga, Laboratori, Percorsi Individuali

La pratica dello HATHA YOGA aumenta il benessere psicofisico attraverso **lavoro corporeo**, esercizi di controllo del respiro, rilassamento e concentrazione. I molteplici strumenti dello HATHA YOGA possono essere impiegati in modo mirato per lavorare su esigenze specifiche in laboratori e percorsi ad hoc.

LABORATORI COLLETTIVI DI YOGA ONLINE con frequenza settimanale

APERTURA, FORZA ED ESPANSIONE Si lavora primariamente sull'apertura del torace, del cingolo scapolo-omeroale e pelvico, del respiro, sulla forza fisica di braccia, gambe e muscolatura posturale.

LIMITARE LO STRESS, GESTIRE IL TEMPO Mirato a ridurre stress, attacchi di ansia, irrequietezza, rilassare le tensioni fisiche e mentali. Include una parte teorica di time management (gestire il tempo).

YOGA IN UFFICIO Esercizi -da fare ovunque- per rilassare le tensioni fisiche, anche oculo-manuali, dovute al lavoro sedentario e all'uso del PC.

COLTIVARE SPERANZA E OTTIMISMO Percorso teorico-pratico. Viaggio attraverso conoscenze millenarie dello yoga e recenti scoperte delle neuroscienze, per coltivare ottimismo attraverso esercizi per il corpo e la mente.

I laboratori ONLINE si attivano con un numero minimo di 4 partecipanti, in giorni ed orari da concordare. Il costo base per 10 lezioni collettive di 70 minuti è di 135 Euro/partecipante. Costo in convenzione: 120 Euro/partecipante.

I laboratori collettivi possono essere organizzati, su richiesta, in presenza/online, con modalità diverse rispetto a quelle indicate (contenuto/numero/durata degli incontri). Si possono inoltre concordare laboratori su altri temi specifici. In tutti questi casi i costi sono da definire in base alle richieste.

PERCORSI INDIVIDUALI DI YOGA ONLINE/in presenza con frequenza settimanale

Tutti i laboratori collettivi possono essere fruiti ONLINE individualmente, anche con modalità diverse da quelle collettive (numero/durata degli incontri). Il costo base è di 35 euro/incontro (70 minuti). Costo in convenzione: 30 euro/incontro.

YOGA PER L'APPRENDIMENTO per studenti (bambini, adolescenti) con difficoltà di apprendimento/ansia da prestazione. Esercizi psicofisici per memorizzazione, serenità e fiducia. Prezzo base ONLINE: 30 Euro/incontro (60 minuti). Costo in convenzione: 25 Euro/incontro. I costi in presenza dipendono dalla situazione specifica.

Oltre ai costi indicati occorrono 2 euro per la marca da bollo da applicare alla ricevuta.

Corinna Nunneri insegna yoga dal 2008. Ha tenuto diversi corsi collettivi, soprattutto per adulti, e corsi per bambini (dal 2016 al 2019), inseriti nel curriculum scolastico della scuola primaria DIS (Deledda International School). Si è formata presso l'I.S.Y.C.O. (Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale) e ha seguito percorsi per l'insegnamento dello yoga a scuola ed in età evolutiva alla R.Y.E., all'AIPY e al centro Ananda di Assisi. Frequenta regolarmente corsi di approfondimento con maestri italiani ed internazionali ed è insegnante certificata iscritta alla YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). È inoltre insegnante di matematica e scienze con esperienza decennale, prevalentemente nella scuola secondaria di secondo grado, ma anche nella scuola primaria e secondaria di primo grado.