

## **PERCORSI INDIVIDUALI E DI GRUPPO - YOGA ONLINE e in PRESENZA**

### **Lezioni in Italiano, Inglese e Tedesco**

**INSEGNANTE: Corinna Nunneri**

I molteplici strumenti dello YOGA, dal lavoro corporeo agli esercizi di controllo del respiro e della voce, rilassamento e concentrazione, sono impiegati in modo mirato per lavorare su esigenze specifiche in percorsi individuali e in laboratori tematici di gruppo. Lo scopo è rendere il praticante consapevole delle proprie risorse, accompagnare adulti, bambini ed adolescenti in un viaggio alla scoperta degli strumenti che ognuno di noi ha sempre con sé per aumentare il proprio benessere psicofisico e conseguentemente costruire buone interazioni con il mondo. I percorsi si attivano su richiesta, di seguito sono menzionate alcune tematiche a titolo esemplificativo, non esaustivo.

### **LABORATORI COLLETTIVI ONLINE/IN PRESENZA**

I laboratori collettivi possono essere organizzati su temi specifici o con finalità definite, in presenza o online con modalità da concordare (contenuto/numero partecipanti/ numero e durata degli incontri). Online possono essere attivati cicli di incontri/laboratori per un numero minimo di 4 partecipanti, in questo caso il costo in convenzione è di 10 Euro/ora a testa anziché 15. Se avete un gruppo di amici/colleghi con cui vi fa piacere condividere un percorso yoga è possibile crearlo appositamente per voi, concordando i dettagli. In presenza i costi sono da definire in base alle modalità e al numero dei partecipanti. Esempi di tematiche dei laboratori yoga: flessibilità e forza, stress e time-management, speranza e ottimismo, autostima e non-violenza.

### **PERCORSI INDIVIDUALI DI YOGA ONLINE**

Tutti i percorsi individuali richiedono un colloquio conoscitivo preliminare gratuito nel quale si decide insieme su quali tematiche lavorare programmando un certo numero di incontri. Il percorso è strutturato in incontri di 45 minuti. Il costo base è di 35 euro/incontro. Costo in convenzione: 25 euro/incontro. E' possibile svolgere i percorsi individuali in presenza, in questo caso i costi sono da concordare in base alla situazione e la logistica specifica. Di seguito alcuni esempi di percorsi individuali.

- 1) **YOGA PER SCIOGLIERE LE TENSIONI** Adatto per flessibilizzare tutto il corpo e la colonna vertebrale, permette di migliorare specifiche condizioni quali ad esempio mal di schiena, rigidità articolare, respiro corto o affannato.
- 2) **YOGA PER L'APPRENDIMENTO ONLINE/PRESENZA** per studenti (bambini, adolescenti, studenti universitari) con difficoltà di apprendimento e/o ansia da prestazione. Esercizi

psicofisici per memorizzazione, serenità e fiducia. Con bambini e adolescenti è consigliabile lavorare in presenza.

- 3) **YOGA PER GESTIRE LO STRESS e YOGA PER LA MANDIBOLA** percorsi adatti a chiunque ne senta la necessità. Gli esercizi per la mandibola sono particolarmente indicati in caso di stress e in generale per persone con problematiche di bruxismo e disturbi temporomandibolari.
- 4) **YOGA GENITORI E FIGLI** percorsi adatti a chi ha figli molto piccoli che non può o non vuole lasciare da soli, oppure in momenti famigliari particolari.

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

**INSEGNANTE** Corinna Nunneri è insegnante di yoga certificata iscritta alla YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti), insegna yoga per adulti, bambini e adolescenti dal 2008. Ha tenuto corsi per bambini inseriti nel curriculum scolastico della scuola primaria DIS (Deledda International School) nel triennio 2016 – 2019. Si è formata presso l'I.S.Y.C.O. (Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale), ha seguito formazioni 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. In ambito educativo ha competenze che spaziano dalla scuola primaria all'università. Ha lavorato diversi anni come docente di sostegno, dal 2010 è insegnante di scienze nella scuola secondaria di secondo grado. Da sempre ritiene che lo yoga sia un ottimo compagno per l'apprendimento e negli ultimi anni ha iniziato a valorizzare lo yoga come strumento personalizzato di accompagnamento per chiunque senta la necessità di “una marcia in più” in qualche momento della propria vita.

Per ulteriori informazioni e per concordare un percorso **CONTATTATEMI:**

**Email: [aratroyoga@gmail.com](mailto:aratroyoga@gmail.com)**

**Tel: [393 1498761](tel:3931498761)**