

# BUONGIORNO CON PIERO



TUTTI I MARTEDI E I GIOVEDI  
DEL MESE DI APRILE  
DALLE 10 ALLE 10.45

**Numero  
partecipanti  
massimo 4/5  
per incontro**

## OBIETTIVI

Svolgere una attività fisica nella propria casa con esercizi di ginnastica posturale dolce e con esercizi yoga ( i 5 tibetani)

## MATERIALE NECESSARIO:

un tappetino (o asciugamano o coperta), un muro (o una porta); abbigliamento comodo; spazio necessario: metri 2X1 per esercizi a terra; un computer con collegamento internet via skype per contatti



## STRUTTURA DEL CORSO

### **Prima parte:**

- h. 10,00 collegamento internet via skype,
- Bicchiere d'acqua di benvenuto,
- Breve discussione sull'importanza del corretto movimento e della corretta respirazione .
- Collegamento internet sul canale you tube scrivendo: ginnastica posturale dolce a cura di Silva Iotti (durata 16 minuti circa)
- Svolgimento degli esercizi illustrati nel video.

Alla fine della prima sessione

- Bicchiere d'acqua per idratazione,
- Pausa e discussione sugli esercizi svolti (chiarimenti, dubbi, consigli).

### **Seconda parte:**

Spiegazione degli esercizi yoga loro funzione e utilita'.

Collegamento internet sul canale you tube: Esercizi Yoga - I 5 Riti Tibetani - YouTube

Alla fine della seconda sessione

- Bicchiere d'acqua per idratazione,
- Discussione sugli esercizi svolti (chiarimenti, dubbi, consigli).

Saluti e arrivederci