

FOOD FOR LIFE APS

“KARMA YOGA, agire in armonia”

A CHI E' RIVOLTO: disabili dei centri diurni a gestione diretta della Città

SEDE/I: centri diurni della Città di Torino, centro culturale di Food For Life APS di corso Tortona 52 Torino

ORARI (indicativi): incontri settimanali della durata di h 2 per ogni attività

DESCRIZIONE ATTIVITÀ' PROPOSTE:

- Laboratori di cucina vegana e alimentazione per il benessere: l'obiettivo principale è quello di fornire informazioni pratiche e ispirazione per una dieta basata su ingredienti vegetali, promuovendo la salute, l'equilibrio e il benessere individuale e collettivo.
- Corso di Hata Yoga. Stretching e rilassamento: ogni lezione sarà studiata e personalizzata in base alle esigenze individuali e guidata da insegnanti qualificati che hanno una conoscenza e una sensibilità specifica verso le diverse disabilità.
- Laboratorio di canto e danza meditativa: riscaldamento corporeo che include movimenti di stretching, esercizi di respirazione e semplici esercizi di mobilità articolare. Riscaldamento dello strumento vocale, consapevolezza del corpo e della respirazione, esplorazione del movimento con la musica. Il corso prevederà un saggio finale.

CONTATTI:

Alberto Cannone **3299770047**

alberto.cannone@gmail.com