

## **Scriba Scriba-Lojn APS**

*“Yoga della Risata e Yoga Gentile - Integrazione tra disabili e normodotati”*

**A CHI E' RIVOLTO:** giovani e adulti disabili intellettivi lievi e gravi e disabili motori della Città di Torino

**SEDE/II:** Cascina Roccafranca via E. Rubino 45 e c.so Unione Sovietica 220/d (ingresso accessibile via San Marino 22/a)

**ORARI:** - % c.so Unione Sovietica il martedì Yoga della Risata dalle 10.00 alle 11.00 e Yoga gentile su sedia dalle 11.15 alle 12.15

- % Cascina Roccafranca il giovedì Yoga della Risata dalle 10.15 alle 11.15 e Yoga Gentile su sedia dalle 11.30 alle 12.30

### **DESCRIZIONE ATTIVITÀ' PROPOSTE:**

#### YOGA DELLA RISATA

Si ride come forma di esercizio, inducendo la risata, fino a produrre una risata spontanea. Oltre a ciò la creatività e la fantasia dei singoli viene stimolata e i gesti quotidiani vengono trasformati in “risate”. La sessione si svolge in movimento, seduti o entrambi. Al termine si esegue un breve rilassamento. Ridere; stimola le difese immunitarie, migliora la respirazione, spezza il serio quotidiano, dona buonumore, stimola creatività e la fantasia dei singoli, ed è così che gesti quotidiani, vengono trasformati in “risate”. Inoltre risulta essere un ottimo strumento per rinforzare e generare nuovi rapporti sociali.

#### HATA YOGA GENTILE SULLA SEDIA

Si tratta di lezioni di Yoga tradizionali con asana (posizioni) espressamente modificate così da poter essere praticate agiatamente su una sedia o con l'ausilio della stessa, inoltre l'utilizzo di supporti naturali come le pareti offrono una maggiore sicurezza, stabilità e sostegno. Tali modifiche permettono comunque alla persona di accogliere i benefici dello yoga a livello fisico, emotivo, spirituale, crea aggregazione sociale.

Riduce lo stress grazie a respirazioni Pranayama eseguite durante la lezione, generando senso di benessere, calma e pace nella mente; migliora, grazie a dolci allungamenti, torsioni, trazioni, contrazioni, la mobilità articolare e l'equilibrio; rinforza il tono muscolare e le ossa, la flessibilità, la concentrazione e la memoria; riduce lo stress, equilibra il sistema nervoso e dell'apparato digerente e rafforza il sistema immunitario.

### **CONTATTI:**

Zagami Loredana Maria **3391256638**

[associazionescriba@libero.it](mailto:associazionescriba@libero.it)