



# Il Corpo che Ride

## 10 Incontri Stefania Nesi

*Il corso si propone di apprendere strategie, tecniche e pratiche per la gestione dello Stress all'interno della classe, sia in presenza che in dad*



**Negli ambienti lavorativi lo STRESS è ormai un problema cronico diffuso in tutti i settori e a tutti i livelli. In questo contesto storico dove le informazioni negative superano di lunga quelle positive il nostro corpo è in continua ALLERTA.**

**Il corpo rilegato e ammutolito, la mente in confusione dalle notizie e informazioni contrastanti siamo in continuo confronto con PAURE E ANSIE.**

**Anche la SCUOLA deve fare i conti con queste dinamiche che caratterizzano il percorso scolastico di INSEGNANTI e ALLIEVI, oltre alle difficoltà logistiche e umane che sta affrontando.**

**Il corso utilizzerà le seguenti tecniche:**

- YOGA DELLA RISATA
- tecniche di movimento BONES FOR LIFE
- tecniche di respirazione guidata
- tecniche di animazione socio educativa

### **Date degli incontri:**

21 e 24 giugno, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 luglio, dalle 20:45 alle 22:45

**Costi e modalità di iscrizione** - Ciclo di 10 incontri a 400 euro. È necessario iscriversi scrivendo a [info@unipop-pistoia.it](mailto:info@unipop-pistoia.it). Iscrizioni entro il 19 giugno 2021

**Stefania Nesi:** Tecnico Animatore socio educativo- Teacher di YOGA DELLA RISATA- Istruttore BONES FOR LIFE. Promuove progetti, seminari e formazioni sia di gruppo che individuali per la gestione dello Stress