



# PinPin KOLORI

Con Shinya Murayama

***Facendo esercizi di mimo, teatro e  
meditazione .....  
VIVIAMO MEGLIO !***

## Per chi ?

per tutti coloro che sentono la mancanza di movimento,  
di allegria e calma nella vita quotidiana.

Per tutte le età : dagli 8 anni ai 100 anni.

## Contenuti

1. **Esercizi fisici** (semplici ed adatti a tutti)
2. **Theater game** (giochi teatrali, piccola magia e pantomimo)
3. **Meditazione** (esercizi yoga base e respirazione)

## Obiettivo

Il corso aiuterà a migliorare :

**Rilassamento**

**Capacità fisiche** e la consapevolezza corporea

**capacità comunicativa/relazionale**

**Anti depressione** (meno cortisolo più serotonina)

**Prevenzione della demenza** (migliora la funzionalità cerebrale)