



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 pantomima)
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)