

## **DISCIPLINE ORIENTALI (YOGA, TAI CHI )**

Le attività di Yoga, Tai Chi stimolano, attraverso il movimento, le capacità di coordinazione, equilibrio e consapevolezza corporea; rivestendo inoltre un ruolo nel controllo degli stati emotivi e nell'attenuazione degli stati di stress.

### **Programmazione delle attività**

- Posture dinamiche, per favorire la conoscenza del corpo e mantenerlo in buona salute;
- Respirazione, per imparare a respirare correttamente e migliorare così la propria condizione fisica, emozionale e mentale;
- Rilassamento, per allentare le tensioni fisiche, emozionali e mentali, per alleviare le condizioni di stress e le sue conseguenze;
- Concentrazione e meditazione, per sviluppare una visione chiara e un approccio equilibrato alla vita.