

# G.Y.M.

## *Gioco Yoga Meditazione*



*Fin dall'infanzia il gioco è strumento principe per esplorare e scoprire il mondo.  
In questo laboratorio, in primis con il gioco avviamo un cammino utile a ritrovare il proprio  
mondo interno e la gioia che ci ha generati.*

### **GIOCO**

*Il Gioco richiama l'Artcounseling, approccio che incrocia differenti linguaggi artistici  
(danza libera, movimento spontaneo, improvvisazioni teatrali, arti grafiche, scrittura creativa etc...)  
utili a promuovere un benessere e miglior essere per il singolo, la coppia e il gruppo.*

### **YOGA**

*L'Hatha yoga, attraverso l'ascolto del corpo, la percezione della respirazione  
e il filo conduttore del rilassamento, favorisce la crescita globale e cosciente,  
cercando di armonizzare il nostro stato fisico, respiratorio e mentale.*

### **MEDITAZIONE**

*Ritrovare la serenità e la pace interne,  
attraverso tecniche e contenuti di differenti tradizioni e culture.  
Alternanza di pratiche dinamiche- espressive e statiche-introspeitive.*

### **Conduttori**

**Valeria Paoli** trainer di teatro danza, artcounselor, insegnante yoga.  
**Simone Bassoli** counselor, formatore, insegnante di meditazione.

**Domenica 13 ottobre h 15 – 19**  
*Presentazione Martedì 1 ottobre h 21.30*

**SPAZIO ARCA**  
**Via Giubilei 18, Prato**  
info - 0574 468308 e-mail [info@arcaprato.it](mailto:info@arcaprato.it)