



Un meraviglioso progetto yoga dedicato alla famiglia: #ENSIYOGA-LOTTACOVID.

Con la collaborazione del **Dott. Sandro Salvatore DE ROSA** (medico chirurgo, iscritto all'Ordine dei Medici di Padova con n. 08058), l'infermiera professionista -30anni di esperienza- **Jaminda ZUCCA**, il fisioterapista **Gianluca ALBINO** e la mental coach, psicologa, fondatrice di ENSI Veneto nel 2020, la **dott.ssa Navita NAVITA** esploreremo come migliorare le relazioni a volte difficili tra genitori e figli e all'interno della coppia e tra moglie e marito.

Lo faremo come sempre con la forza dello Yoga.



Paramhansa Yogananda



ISTITUTO SUPERIORE
DI NATUROPATIA OLISTICA E YOGA

IL CORSO erogato in modalità online dall' **ISTITUTO SUPERIORE DI NATUROPATIA OLISTICA e YOGA A.S.D. - A.P.S.**



INTRODUZIONE

Muoversi, divertirsi insieme, imparare a comunicare e magari a rilassarsi sono alcuni dei benefici dello Yoga in famiglia e appreso (causa pandemia – Covid19) **in modalità ONLINE.**

In una società in cui genitori e figli sono sempre impegnati, lo Yoga in Famiglia è un'opportunità perfetta per passare del tempo sano, felice e di qualità insieme.

Servono attenzione e cura per nutrire i rapporti in una famiglia, e lo yoga risulta uno strumento perfetto: bambini/e, ragazzi/e, genitori e volendo anche i nonni, possono godersi la pratica yoga insieme, rafforzando il loro legame, divertendosi.

IL SIG. MATTEO VIANELLO (DI BRESCIA) E' IL NUOVO PRESIDENTE PROVINCIALE DEL DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI " DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA DELLA PROVINCIA DI BRESCIA



IL RAG. GIUSEPPE PAVAN (DI BERGAMO) E' IL NUOVO PRESIDENTE PROVINCIALE DEL DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI " DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

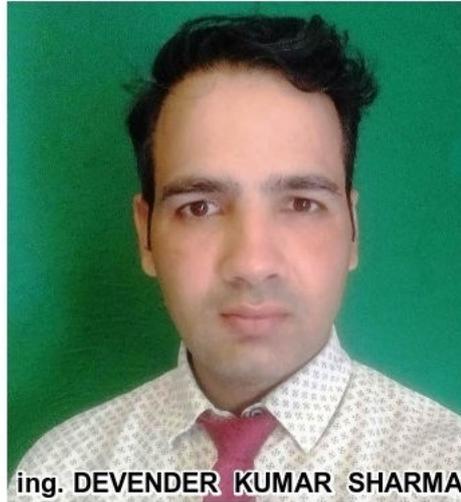




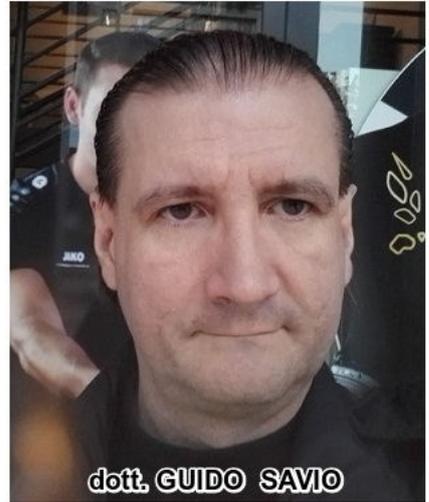
< LA DOTT.SSA NAVITA SONIPAT
(BRESCIA) E' IL NUOVO SEGRETARIO PROVINCIALE DEL DIP.
"SPORT ED EVENTI SOCIALI" DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA
DELLA PROVINCIA DI BRESCIA. >



dott.ssa Navita NAVITA
- yoga
- psicoterapia familiare
- aggregazione



ing. DEVENDER KUMAR SHARMA



dott. GUIDO SAVIO

CHI CONDUCE IL CORSO

Il Corso sarà guidato dalla **dott.ssa Navita NAVITA**, esperta yogi, ma soprattutto professionista psicoterapeuta esperta nelle relazioni di famiglia.

" Lo Yoga in famiglia è un'occasione in cui GENITORI e FIGLI possono imparare molte cose assieme, partendo dallo stesso livello. Crediamo che questo approccio sia propedeutico e terapeutico allo stesso tempo anche per attutire quei meccanismi di costante anticipazione genitoriale con i quali spesso ci relazioniamo con i nostri FIGLI" – **dott.ssa Navita NAVITA**, yogi, mental coach e psicoterapeuta nelle relazioni familiari e di coppia



PERCHE' PARTECIPARE AL CORSO ONLINE #ENSIYOGA-LOTTACOVID

Per Muoversi Assieme

Molto spesso i genitori non trovano il tempo di praticare un'attività fisica personale. Con lo Yoga in Famiglia, i genitori colgono l'occasione di muoversi, distendersi e lasciare andare le tensioni dopo una giornata di lavoro faticosa. I bambini ne ricevono numerosi benefici, sia a livello fisico che energetico e mentale. Nel tempo, si crea un circolo virtuoso in cui genitori e bambini/e sono rilassati e si godono splendidi momenti insieme.



Per Divertirsi Assieme

Il punto centrale in questa attività è il divertimento. Le sessioni di Yoga in famiglia sono anzitutto momenti ludici, che consentono ai genitori di entrare in contatto con il mondo meraviglioso dei bambini e riscoprire come divertirsi in modo semplice con i loro figli. L'intenzione è di sviluppare la capacità di ridere insieme in maniera autentica e interagire senza giudizio e senza competizione. Nello Yoga non esiste competizione, né con se stessi né con gli altri; non si tratta di ottenere una postura perfetta, ma di stare e imparare insieme. Ci sono poi tantissimi benefici nel ridere insieme e molti genitori mostrano di apprezzare di più il tempo speso con i figli, avendo imparato a lasciare andare lo stress per concentrarsi di più sulla magia dei bambini: le cose cambiano a casa e tutto diventa più divertente e gioioso.



Per Mettere in Pausa la Tecnologia

Oggi è molto difficile isolarsi dai dispositivi digitali (cellulare, tablet, computer o tv) siamo un po' tutti "comfortably numb" (comodamente insensibili). Sappiamo però che sarebbe bene limitare la tecnologia. Invece di guardare un film in maniera passiva, praticare lo yoga in famiglia è l'occasione perfetta per passare del tempo insieme senza usare la tecnologia. Durante la lezione di yoga, infatti, mettiamo in pausa la tecnologia per riscoprire noi stessi, ascoltare le nostre emozioni, stupirci delle possibilità del nostro corpo e della nostra capacità di muoverci, ma anche d'osservare la maniera in cui interagiamo con gli altri. Si impara a rilassarsi e a godere della compagnia degli altri in maniera molto più interessante di come si farebbe guardando un programma televisivo.

Per Migliorare la comunicazione, la connessione e l'empatia

Lo yoga aiuta a migliorare anche questo aspetto. La comunicazione tra i membri di una famiglia migliora quando si lasciano andare lo stress e si diventa più consapevoli dei bisogni di ciascuno. Infatti le sessioni di yoga in famiglia sono un modo efficace sia per recuperare le energie, per rilassarsi, per vivere le emozioni e imparare a riconoscerle negli altri. I genitori impareranno nuove cose dai propri figli e viceversa: è bellissimo per i figli realizzare che i genitori non sanno tutto di se stessi e che non sono perfetti. Rende i genitori più umani ai loro occhi e abbassa la pressione sulle aspettative dei bimbi.



Per Imparare a Rilassarsi e a Meditare

Come gli adulti, i bambini oggi sono pieni di impegni: scuola, sport, attività e studi. Dare l'opportunità ai bambini d'esplorare un'attività divertente in un ambiente non competitivo può insegnare loro a distendersi e ristorarsi, ogni lezione di yoga si conclude infatti con il rilassamento e una piccola meditazione.



Gym Management System



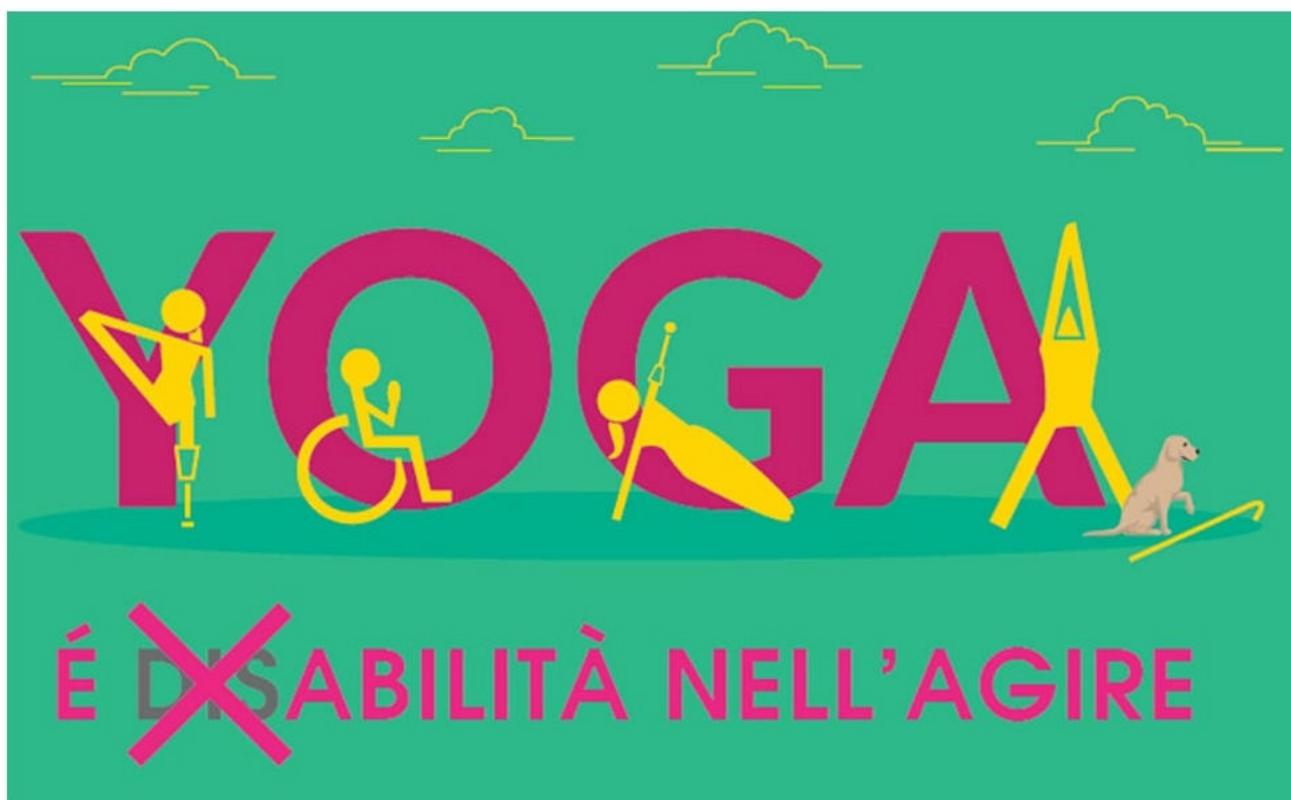
Il rilassamento e la meditazione sono momenti davvero importanti per dare beneficio sia al corpo che alla mente, per coronare la lezione e come preparazione al ritorno alla vita quotidiana.

and its top benefits for small gyms





Ogni membro della famiglia si sentirà rigenerato e pieno di energia positiva per affrontare la quotidianità al meglio.



Inoltre, sia per i genitori stressati che per i bimbi, andare a letto dopo una lezione di yoga può conciliare il sonno in modo più semplice e sereno.

PERIODO DI LEZIONI PIANIFICATE #ENSIYOGA-LOTTACOVID

DAL 30 OTTOBRE 2020 AL 31 MARZO 2021

IL SIG. RICCARDO MANTOVANI (DI CHIOGGIA / PD) E' IL NUOVO PRESIDENTE TERRITORIALE DEL DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI " DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA DELLA CITTA' DI CHIOGGIA (VE)



IL SIG. ANDREA CARRARO (DI ESTE / PD) E' IL NUOVO PRESIDENTE TERRITORIALE DEL DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI " DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA DELLA CITTA' DI ESTE (PD)



ORARI

Dalle h10.00 alle h11.00, lunedì, mercoledì e venerdì

Dalle h17.00 alle h19.00, il sabato, apprendimento e socializzazione

IL SIG. NICOLA CARRARO (DI ADRIA / RO) E' IL NUOVO PRESIDENTE PROVINCIALE DEL DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI " DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA RODIGINA



IL SIG. ALESSANDRO BERNARDI (DI PAESE / TV) E' IL NUOVO PRESIDENTE PROVINCIALE DEL DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI " DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA TREVIGIANA



DOVE

A Casa propria e rigorosamente con la propria famiglia !



COSTO

GRATUITO, basta essere in regola con i tesseramenti ad **ENSI**, www.ensi.it

PER INFORMAZIONI - CONTATTI:

Via Fossa di Buoso, 28 - 38 – Montagnana (PD)

Tel. 351 361 67 50, Glauca

ensi-yoga-sviluppo@guarani.icu