

# acroyoga

## Una giornata di condivisione e divertimento a tema AcroYogico

Eugenia Fabbri Della Faggiola insegnante certificata di Yoga e AcroYoga e Luigi Ventura insegnante certificato di Arti Cinesi promuovono a livello nazionale la diffusione delle arti orientali con l'obiettivo di far accrescere nel singolo la conoscenza di sé per condividerla con gli altri attraverso il divertimento e il gioco.

L'AcroYoga nasce dal felice incontro tra Yoga, Thai Massage e Acrobatica.

La fusione con il massaggio thailandese permette all'acroyoga di essere una disciplina ludica-acrobatica tanto quanto terapeutica.

Calma e rilassatezza sono alleati indispensabili nel dinamismo dei movimenti così come nella staticità delle posizioni tenute.

*Ci vuole fiducia nell'altro*

Lasciamo lo spazio individuale del nostro tappetino per imparare e praticare assieme agli altri. Si lavora infatti in gruppi di tre: la "Base" che da terra sostiene il compagno, cioè il "Flyer", portandolo ad assumere le varie posizioni, e lo "Spotter" che assiste ed aiuta a praticare in piena sicurezza.

L'apprendimento delle posizioni avviene in modo graduale e in linea con le proprie risorse fisiche e i propri tempi; ogni posizione è raggiunta in modo rilassato e naturale, senza sforzo e con attenzione al respiro, nel pieno rispetto dei principi dello Yoga. In questo modo la pratica apporta benefici sia a livello fisico sia a livello di crescita personale, perché dà la possibilità di conoscersi meglio, mettersi in gioco, scoprire i propri punti di forza, rafforzare l'autostima e la fiducia in se stessi e negli altri, superare limiti e paure.

*L'acroYoga innesca una magia che apre al contatto, alla collaborazione e alla condivisione.  
Una profonda unione di corpo mente e spirito. Una connessione tra se stessi e l'intera comunità*

L'acroyoga ci permette di superare i limiti del corpo e della mente attraverso la consapevolezza di se stessi, in un'atmosfera di gioco e divertimento.

Guardando una dimostrazione di acro-yoga potrebbe venire da chiedersi cosa c'entri con lo yoga, perché in apparenza sembra avere di più a che fare con l'arte circense o con la danza.

*In realtà praticare acro yoga significa stare insieme nel momento presente, significa essere e sentirsi in equilibrio con l'altra persona, significa entrare in sintonia con se stessi ed il proprio partner*

## ***Cosa imparerai ?***

### ***Adulti :***

Non hai mai praticato ?

Ti guideremo nelle posizioni di base e nelle transizioni più semplici.

Creeremo figure in coppia senza fatica ed imparerai a passare da una posizione all'altra in modo fluido e leggero.

Lavoreremo sulla stabilità delle posizioni di AcroYoga, comunicando in modo efficace con il partner di pratica.

*Allenando il corpo troverai leggerezza ed espansione, lasciandoti andare al gioco ed al divertimento*

Hai già praticato ?

Ti faremo conoscere posizioni più complesse e transizioni più tecniche che ti permetteranno di sviluppare sequenze difficili e spettacolari divertendoti senza fatica in modo fluido e armonioso.

### ***Bambini :***

Attraverso lo Yoga il bambino ha la possibilità di entrare in contatto con la sua forza interiore, mantenere l'attenzione, la concentrazione, la flessibilità, imparare a rilassarsi, conoscere e capire le emozioni.

L'AcroYoga aggiunge ancora più divertimento, nello sperimentare posture di equilibrio e capovolte !

*Un modo divertente di sperimentare elementi di Yoga e acrobatica in volo*

La lezione sarà un assaggio di tutto questo e soprattutto un'esperienza di gioco, confronto e condivisione !

È un'opportunità per i bambini di creare consapevolezza verso se stessi, gli altri, il mondo mentre giocano; essere positivi, forti, aumentare l'equilibrio ed essere in salute.

***Baba Nam Kevalam***

Eugenia Fabbri della Faggiola  
Luigi Ventura

yogaeugenia@gmail.com  
articinesi@gmail.com

3405964930  
3207503313