

YOGA AND MEDITATION FOR EDUCATORS

STRAZZI
MARIA
ANTONIETTA



MARCHI
RICCARDO

Be a Great Teacher, Be Your Best Self



BARCELONA

23 - 28 Ottobre 2023





ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Le lezioni erano suddivise in tre parti:

- I parte: tecniche e strumenti per la gestione della classe
- II parte: spiegazione delle tecniche di respirazione e delle posizioni yoga
- III parte: messa in pratica delle posizioni e meditazione





ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE IL CORSO

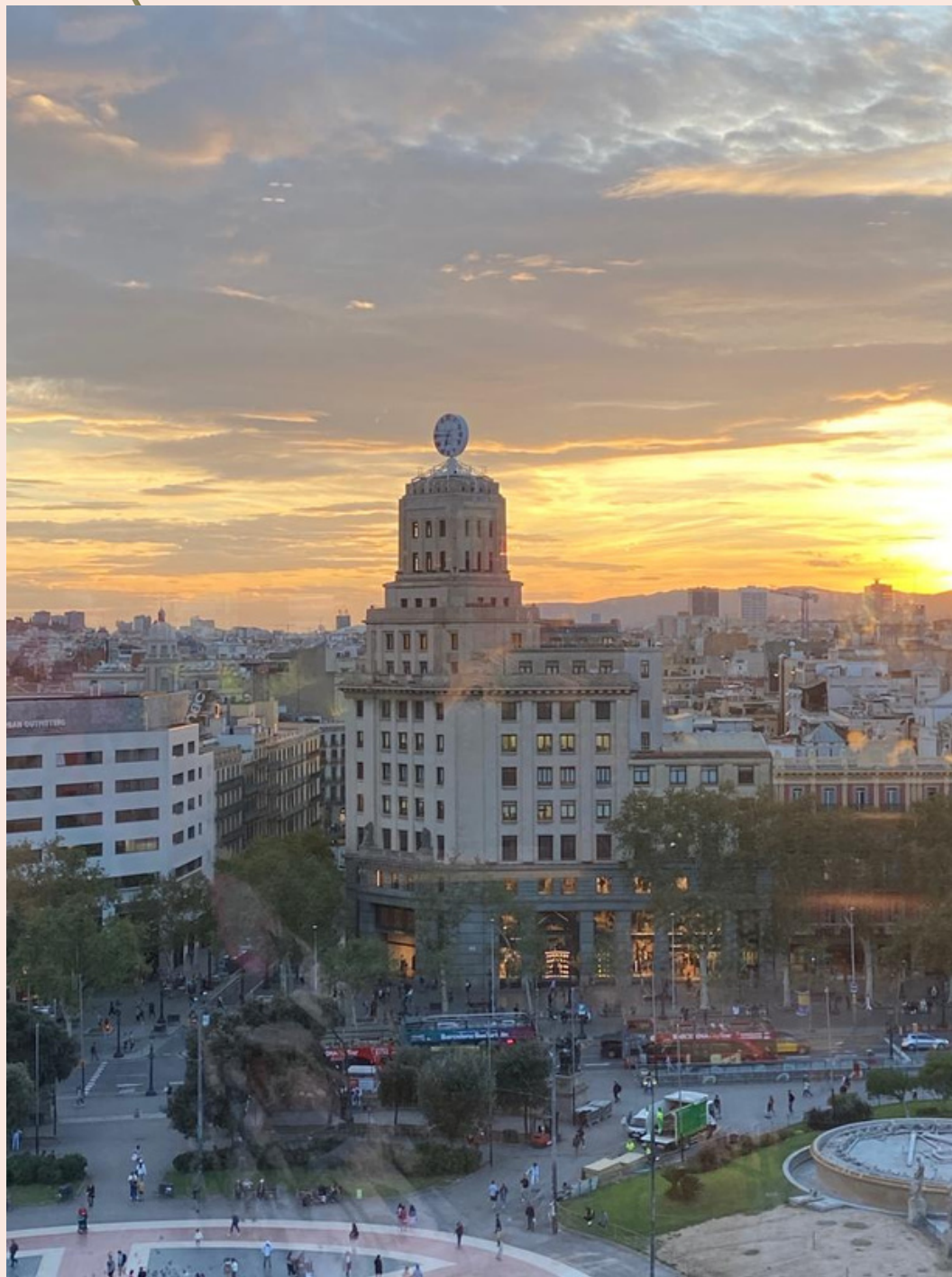
- Respirazione
- Posizioni yoga (asana)
- Meditazione
- Tecniche di gestione delle emozioni in ambito scolastico



ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE IL CORSO



UN PO' DI BARCELONA



UN PO' DI BARCELONA



UN PO' DI BARCELONA



THE END



Let's slowly go back to our routine now.