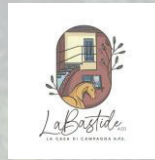




**SEF-ITALIA**  
SPORT E FORMAZIONE



## **FOP CHILDREN IN NATURE: ARGOMENTI TRATTATI LIVELLO 2**

### **La connessione con la natura**

**«La nostra trasformazione è ciò che influisce sul cambiamento intorno a noi»**

#### **GIORNO 1 Orario: 10:00/ tardo pomeriggio**

##### **Cromoterapia**

- . I colori e i chakra**
- . L'utilizzo dei colori**
- . Meditazione**

##### **Espansione energetica**

- . Il coraggio e le vibrazioni**
- . Il quarto chakra**
- . Accogliere e donare**

##### **Horse Power**

- . Come lavorano le intuizioni, le emozioni e le energie**

##### **Yoga tradizionale indiano**

- . Ujjayi Pranayama e sequenza breve**

##### **Cerchio di condivisione**

##### **Condivisione dell'esperienza vissuta**

#### **GIORNO 2 Orario: 10:00/ tardo pomeriggio**

##### **Oli essenziali e l'acqua**

- . Gli oli essenziali**
- . Modalità di utilizzo**
- . L'acqua informata – Le nostre intenzioni**
- . Il nostro fluire**
- . I bagni di fieno e la meditazione**
- . Sperimentazione, l'espansione delle proprie vibrazioni**

##### **Yoga tradizionale indiano**

- . Kapalabhati e sequenza breve**

##### **Cerchio di condivisione**

##### **Condivisione dell'esperienza vissuta**

#### **GIORNO 3**

##### **La meditazione silvestre e l'energia della natura**

- . Camminata e camminata consapevole**
- . Il linguaggio emozionale come principale canale di connessione con il mondo vegetale**
- . Il mondo vegetale come strumento per entrare in connessione con il se**

##### **Yoga tradizionale indiano**

- . I Banda sequenza breve**

##### **Cerchio di condivisione**

##### **Disciplina, mantenimento, trasformazioni Gratitudine**

##### **Rilascio attestato di partecipazione al secondo livello**

##### **L'azione nel cambiamento – la connessione con la natura**