

YOGA DEL VISO E DELLA VOCE

Tecniche per allenare la tonicità del volto, rendere armoniosi i colori e le forme del viso, allenare la voce, migliorare la respirazione, esercitare il sorriso, perfezionare la comunicazione

- **Viso**
 - apprendere e applicare elementi di ginnastica facciale che coinvolgono i settori del viso fronte, guance, mento, collo, naso, labbra
 - stimolare il sorriso e la corretta respirazione (yoga della risata)
 - aiutare a gestire le geometrie e i colori dell'incarnato
 - migliorare l'aspetto del volto (gestione dell'immagine facciale)
- **Voce**
 - riconoscere la nostra voce e modularla per esprimere meglio i contenuti, le emozioni, gli obiettivi.

Gli incontri verteranno su:

- ginnastica facciale per i diversi muscoli del viso, per correggerne le criticità e tonificarne i contorni
- sessione di yoga della risata per imparare a ridere utilizzando bocca, gola, petto, diaframma. Ne gioveranno la respirazione e la luminosità dell'espressione facciale, aumenterà l'ossigenazione delle cellule, ci farà entrare in empatia con gli altri;
- riconoscimento degli elementi della voce (tono, volume, ritmo, pause) ed esercizi per il loro corretto utilizzo grazie al metodo dei "colori della voce". Questo ci porterà a una migliore comunicazione verbale e a minori conflitti causati da una voce non coerente con il contenuto del nostro messaggio.

Preparatevi a ridere, fare le boccacce, utilizzare la voce come uno strumento musicale.



Docente	ANITA FERRARO	
Programma delle lezioni	Quindicinale (10 incontri)	
Giorno e orario	Sabato - 09,30/11,00	
Date mensili		
Ottobre 26	Novembre 16 - 30	Dicembre 14
Gennaio 11 - 25	Febbraio 08 - 22	Marzo 07 - 21