

EDUCAZIONE PSICOFISICA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA e COMPENSATIVA per l'età adulta

- a) I laboratori di Educazione Psicofisica constano di **18 lezioni** (18 ore-9 settimane) per bimestre con **contributo di €110**. **Non** si potranno effettuare recuperi delle lezioni perse. **Non** sono accettate iscrizioni ad una sola giornata del laboratorio, l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.
- b) Gli iscritti al 2° e 3° bimestre dell'anno 2023-2024 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il **06/09/2024**. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.
- c) È possibile accedere alla palestra solamente con calze o scarpe da danza PULITE (per Yoga), scarpe da ginnastica PULITE per le altre discipline.
- Per tutte le discipline è programmata una Lezione informativa aperta a tutti

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

Polisportiva **Santa Rita** – Via Tommaso Frignani, 120 – tel. 059-351143

DAOYIN

Numero minimo iscritti 10

| Laboratorio | Giorno/Ora | Inizio | Docente/ Dove |
|------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|
| DAOYIN Principianti | Mercoledì Ore 09,00 – 10,30 | 09.10.2024 (solo hh 1,30) | M° G. Gelatti Polisp. S. Rita |
| DAOYIN Intermedi | Mercoledì Ore 10,30 – 12,00 | 09.10.2024 (solo hh 1,30) | M° G. Gelatti Polisp. S.Rita |
| DAOYIN Avanzati | Martedì - Venerdì Ore 09,00 – 10,00 | 08.10.2024 11.10.2024 | M° G. Gelatti Polisp. S.Rita |

DAOYIN: GINNASTICA ENERGETICA CINESE PER LA SALUTE

Docente: **Guido Gelatti**

Daoyin è la tradizionale ginnastica energetica cinese, basata sul movimento del corpo integrato con la respirazione e la concentrazione mentale.

Daoyin significa letteralmente: Dao (=Guidare) Yin (=Distendere o Tirare), al lato pratico, attraverso la calma e la concentrazione, guidare il respiro e il movimento del corpo al fine di stimolare un regolare flusso di energia vitale all'interno dei meridiani energetici. Il Daoyin si basa infatti sul principio delle tre regolazioni, regolare la mente, regolare il respiro e regolare il corpo.

I principi su cui si basa la Ginnastica Daoyin sono quelli della medicina tradizionale cinese, ossia l'esistenza di un'energia vitale, presente nel nostro corpo, che scorre all'interno di una rete di canali, chiamati meridiani energetici, la teoria delle due forze opposte e complementari Yin/Yang e la teoria dei cinque elementi: legno, fuoco, terra, metallo e acqua.

Il metodo Daoyin si basa su sequenze di movimenti eseguite prevalentemente in piedi, con lentezza e controllo, caratterizzate da torsioni, flessioni, piegamenti e distensioni, di braccia, busto e gambe. Viene data grande importanza allo stretching e all'allungamento muscolare, così come alla mobilitazione e alla scioltezza articolare di collo, spalle, gomiti, polsi, anche, ginocchia e caviglie. Ci si dedica anche all'automassaggio e alla stimolazione di alcuni punti dell'agopuntura. Tutta la pratica viene svolta con l'utilizzo di visualizzazioni mentali atte a migliorare l'effetto dei movimenti del corpo.

I benefici della pratica del Daoyin

Fisicamente si riscontra un aumento di scioltezza e mobilità articolare e muscolare, un aumento di forza e stabilità di gambe e caviglie, quindi di equilibrio, un beneficio generale a livello organico e metabolico, piccoli dolori e fastidi quali tensioni e debolezze muscolari, tendinee ed ossee e dolori articolari possono sparire già dopo poche lezioni. Migliora anche la situazione legata a problemi circolatori, di pressione, disturbi del tono generale della persona e dell'umore. Dal punto di vista mentale, il lavoro di coordinazione dei movimenti, stimola fortemente la mente dal punto di vista mnemonico ed aumenta tantissimo la concentrazione e la capacità di ascolto del proprio corpo, favorendo una maggiore

tranquillità e una calma mentale che migliora i disturbi del sonno. Sul piano energetico, la combinazione di movimento, respirazione e concentrazione, stimola un riequilibrio ed un miglioramento del flusso dell'energia vitale all'interno della rete dei meridiani energetici, rafforzando il sistema immunitario.

Se cerchi una disciplina dinamica ma “non veloce”, che aumenti la tua mobilità fisica ma senza affaticarti, che favorisca calma e quiete mentale ma senza annoiarti e che migliori il tuo stato di benessere generale in modo costante e progressivo, allora iscriviti e vieni a scoprire il Daoyin, si tratta di un sistema adatto a tutti che segue il principio fondamentale per cui “la pratica si adatta al praticante”.

Anno Accademico 2024 – 2025

Iscrizioni aperte: dal 02.09.2024

1° BIMESTRE (Ottobre - Novembre 2024)

| Giorno | 1a lez | 2a lez | 3a lez | 4a lez | 5a lez | 6a lez | 7a lez | 8a lez | 9a lez |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì | 07.10 | 14.10 | 21.10 | 28.10 | 04.11 | 11.11 | 18.11 | 25.11 | 02.12 |
| Martedì | 08.10 | 15.10 | 22.10 | 29.10 | 05.11 | 12.11 | 19.11 | 26.11 | 03.12 |
| Mercoledì | 09.10 | 16.10 | 23.10 | 30.10 | 06.11 | 13.11 | 20.11 | 27.11 | 04.12 |
| Giovedì | 10.10 | 17.10 | 24.10 | 31.10 | 07.11 | 14.11 | 21.11 | 28.11 | 05.12 |
| Venerdì | 11.10 | 18.10 | 25.10 | 08.11 | 15.11 | 22.11 | 29.11 | 06.12 | 13.12 |

TERMINE precedenza iscrizione per laboratori già avviati nell'anno precedente: 06.09.2024

2° BIMESTRE (Gennaio - Marzo 2025)

| Giorno | 1a lez | 2a lez | 3a lez | 4a lez | 5a lez | 6a lez | 7a lez | 8a lez | 9a lez |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì | 13.01 | 20.01 | 27.01 | 03.02 | 10.02 | 17.02 | 24.02 | 03.03 | 10.03 |
| Martedì | 07.01 | 14.01 | 21.01 | 28.01 | 04.02 | 11.02 | 18.02 | 25.02 | 11.03 |
| Mercoledì | 08.01 | 15.01 | 22.01 | 29.02 | 05.02 | 12.02 | 19.02 | 26.02 | 12.03 |
| Giovedì | 09.01 | 16.01 | 23.01 | 30.01 | 06.02 | 13.02 | 20.02 | 27.02 | 13.03 |
| Venerdì | 10.01 | 17.01 | 24.01 | 07.02 | 14.02 | 21.02 | 28.02 | 07.03 | 14.03 |

TERMINE precedenza per iscrizioni ai laboratori del secondo bimestre il 22.11.2024

3° BIMESTRE (Marzo - Maggio 2025)

| Giorno | 1a lez | 2a lez | 3a lez | 4a lez | 5a lez | 6a lez | 7a lez | 8a lez | 9 lez |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Lunedì | 17.03 | 24.03 | 31.03 | 07.04 | 14.04 | 28.04 | 05.05 | 12.05 | 19.05 |
| Martedì | 18.03 | 25.03 | 01.04 | 08.04 | 15.04 | 29.04 | 06.05 | 13.05 | 20.05 |
| Mercoledì | 19.03 | 26.03 | 02.04 | 09.04 | 16.04 | 23.04 | 30.04 | 07.05 | 21.05 |
| Giovedì | 20.03 | 27.03 | 03.04 | 10.04 | 17.04 | 24.04 | 08.05 | 15.05 | 22.05 |
| Venerdì | 21.03 | 28.03 | 04.04 | 11.04 | 09.05 | 16.05 | 23.05 | 30.05 | 06.06 |

TERMINE precedenza per iscrizioni ai laboratori del terzo bimestre il 21.02.2025

N.B. Sospensione lezioni: Vacanze pasquali da venerdì 18.04.25 a martedì 22.04.25 compresi e il 2-5-2025

**I LABORATORI di LINGUE, di INFORMATICA e di ARTI VISIVE
PROSEGUONO PER TUTTI E TRE I BIMESTRI**