

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

Dharma Shala ASD – Via San Giovanni Bosco 167 –

SHIATSU

Numero minimo iscritti 10

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
SHIATSU corso di avvicinamento	Venerdì Ore 10,00 – 12,00	11.10.2024	Dott. A. Borelli Dharma Shala ASD

SHIATSU

Corso di avvicinamento

Docente: **prof. Alessandra Borelli**

La tecnica shiatsu si rivela uno strumento sorprendentemente utile per il recupero e il mantenimento della salute. È una tecnica corporea a stimolazione manuale, che - mediante modalità di contatto non invasive, caratterizzate da leggere pressioni esercitate sui canali energetici - è in grado di stimolare il riequilibrio delle energie del ricevente, ma anche dell'operatore stesso che esegue il trattamento.

Nell'accezione orientale il concetto di malattia è da attribuire a un blocco nella circolazione della rete dei meridiani energetici che percorrono il corpo e originano dagli organi interni: lo shiatsu agisce sbloccando questo flusso, allo scopo di ripristinare la condizione fisiologica di scorrimento dell'energia, indispensabile per garantire l'equilibrio psico-fisico.

Le attività svolte al corso, dall'esperienza e dalle testimonianze avute negli anni, hanno dimostrato una grande efficacia nel favorire e migliorare la condizione di vita dei partecipanti, che, attraverso la pratica di esercizi individuali, di gruppo e a coppie, hanno potuto ottenere una maggiore flessibilità, attenuando i piccoli fastidi artromuscolari, senza escludere anche l'aspetto legato al miglioramento della socialità.

Programma

Il corso si propone di fornire l'apprendimento teorico e non solo degli strumenti fondamentali dello shiatsu, quali la respirazione e la percezione corporea. Infatti gli esercizi implicano sempre il coordinamento fra respirazione e movimento, che, secondo i principi della filosofia orientale a cui si ispira la tecnica, . possono fornire lo stimolo indispensabile all'attivazione delle proprie energie.

Il rilassamento che si può ottenere durante la pratica, sia in veste di riceventi che di operatori, restituisce un immediato senso di fluidità e benessere, che permetteranno di affrontare la quotidianità in modo più sereno.

L'insegnamento, che sarà graduale e progressivo, si articolerà in lezioni che prevedono un momento di respirazione guidata iniziale, esercizi individuali o di gruppo per aumentare la flessibilità del corpo (stretching dei meridiani energetici), esercizi da eseguire a coppie e un breve momento di rilassamento finale a conclusione della pratica.

La tecnica trasmessa è propria della Scuola I.R.T.E. (Istituto di Ricerche e Terapie Energetiche), attiva in Italia dal 1979 e attualmente insegnata in circa 40 sedi localizzate nel Centro Nord della penisola.

Al termine del percorso del bimestre i partecipanti potranno continuare a beneficiare degli effetti prodotti dal percorso, migliorando la capacità di mantenere più libera la respirazione, la flessibilità articolare e un ritrovato senso di serenità e benessere.

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

