

SPAZIO	ASSOCIAZIONE/ENTE	PROGETTO GENERATIVO GRATUITO
Aula formazione	Atos servizi	<p>CORSO di DIESGNO</p> <p>Valido per tutte le età, nonni e nipoti, genitori e figli, amici...generazioni e personalità a confronto - massimo 15 partecipanti –</p> <p>Non sono richieste specifiche competenze, tranne la passione per il disegno.</p> <p>Il corso si articolerà in spiegazioni teoriche accompagnate da esercizi pratici utilizzando strumenti e supporti classici (matite, penne a sfera, gomma, carta o cartoncino di svariati formati)</p> <p>Argomenti trattati:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Breve presentazione del corso e finalità pratiche. 2. Presentazione e uso dei materiali occorrenti per disegnare 3. Educazione visiva. Con questo argomento il docente introdurrà l'argomento aiutando a "vedere" le strutture geometriche fondamentali che si celano in qualsiasi oggetto da rappresentare graficamente. 4. Il mondo in 2D e 3D. Attraverso lo studio sistematico delle figure geometriche (disegnate in due e tre dimensioni) associate agli oggetti più disparati si inizierà con esercizi mirati, con il costante aiuto del docente, che interverrà individualmente accompagnando gli allievi nella pratica del disegno. 5 Teoria delle luci e delle ombre. Breve introduzione teorica di questo altrettanto importante argomento del corso e passaggio a esercizi mirati. 6 La prospettiva Introduzione alla prospettiva applicata con pratici metodi di rappresentazione grafica. A seguire, esercizi mirati, atti a rafforzare i concetti teorici precedentemente imparati. <p>Durata del corso mezza giornata.</p>

Aula formazione	CLM Bell Trento	<p><u>1. Aperitivo multilingue per adulti – in autunno</u> Orario previsto: 18:00 – 20:00 Presentazione attività L'attività è di tipo ludico-ricreativo rivolta a giovani e meno giovani , che abbiano voglia di sperimentare la conversazione informale nelle principali lingue comunitarie - inglese, tedesco, spagnolo, francese - sorseggiando un aperitivo accompagnato da snack. Grazie agli insegnanti madrelingua di Clm Bell sono proposte in forma di “rotazione” piccole attività, giochi di società, giochi di ruolo ecc. utili a stimolare l’interazione tra i partecipanti con una modalità giocosa e informale. La metodologia utilizzata da Clm Bell è quella di un approccio ampiamente comunicativo e intuitivo, che consente di apprezzare e sperimentare l’utilizzo della lingua “viva”, precisamente: - In caso di non conoscenza da parte dei partecipanti, con una breve esposizione, si acquisiscono i primi elementi linguistici e di vocabolario ed i primi strumenti di comprensione di una lingua “altra”; - In presenza di competenze già strutturate invece è favorito il consolidamento ed il perfezionamento di capacità espressive e di comprensione e si implementa il proprio vocabolario.</p> <p><u>2. Attività per bambini e ragazzi in lingua inglese (da 7 a 12 anni) - in primavera</u> Orario previsto: 14:30 – 16:30 Gruppo A: seconda e terza elementare Gruppo B: quarta e quinta elementare Gruppo C: prima e seconda media 16:30 – 17:00 snack time (anche qui in inglese) Presentazione attività L'attività è di tipo ludico-ricreativo rivolta a bambini e ragazzi riuniti in piccoli gruppi omogenei per fascia di età, proposta in forma di laboratorio esperienziale in lingua inglese. La metodologia utilizzata da Clm Bell è quella di un approccio ampiamente comunicativo ed intuitivo, che consente di apprezzare e sperimentare l’utilizzo della lingua “viva”, pur con riguardo ai diversi livelli di competenza dei partecipanti. Anche con una breve esposizione si rafforzano le capacità espressive e di comprensione e si implementa il proprio vocabolario. Nel corso del laboratorio la lingua viene applicata ad abilità artistiche o manuali, a</p>
-----------------	-----------------	--

		<p>giochi, movimento fisico e canzoni. La coordinatrice didattica e le insegnanti - dipendenti di Clm Bell - sono madrelingua e hanno specifiche abilitazioni per l'insegnamento della lingua inglese, oltre ad avere una pluriennale esperienza con questo target di età.</p> <p>NOTE COMUNI ALLE DUE ATTIVITA'</p> <p>Entrambe le attività si caratterizzano per il valore generativo intrinseco, principalmente sotto tre aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di socializzazione, in quanto permetterà la conoscenza e l'avvio di nuove relazioni amicali tra partecipanti provenienti da diverse zone e diversi contesti sociali, lavorativi, scolastici della città di Rovereto e dei dintorni; - di esperienza di una modalità di apprendimento della lingua del tutto diversa da quella tradizionale alla quale i partecipanti sono abituati; - di rinforzo dell'autostima dei partecipanti rispetto alla capacità di interagire in lingua, grazie alla modalità di "imparare facendo". <p>Note :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'attività è gratuita per i partecipanti; - non sono previste collaborazioni con soggetti terzi; - il target di riferimento abituale del Clm Bell di Trento presso lo Smartlab di Rovereto è quello degli adulti disoccupati e degli insegnanti della scuola pubblica.
<p>Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori</p>	<p>Associazione Danzmania</p>	<p><u>1) FAMILIY DANCE</u></p> <p>Incontri in cui i più giovani danzatori o aspiranti ballerini possono danzare insieme ai loro genitori e/o nonni o zii. La condivisione di questi momenti con i bambini crea un momento alternativo di comunicazione utilizzando la danza come codice di interazione. La corporeità, il gioco con la musica, il ritmo aiutano i più piccoli, ma soprattutto gli adulti, a liberarsi da schemi e preconcetti e a liberare la fantasia e la creatività.</p> <p>Destinatari: bambini in età prescolare e ragazzi fino ai 13 anni.</p> <p>Durata: due incontri di un'ora ciascuno.</p> <p><u>2) OGGI DANZO ANCH'IO</u></p> <p>Semplici movimenti coreografici e momenti di improvvisazione per diversamente abili. Può essere proposto ai diversamente abili da soli oppure accompagnati, in modo trasversale per età, includendo per esempio figli e genitori insieme, oppure in un'ottica di condivisione fra abili e diversamente abili. Lo scopo è quello di offrire un momento di danza aperto a tutti, facendo leva sulle emozioni e sull'interazione fra soggetti diversi.</p>

		<p>Destinatari: bambini, ragazzi e adulti. Durata: due incontri di un'ora ciascuno.</p> <p><u>3) FACCIA A FACCIA CON IL CANCRO E CON NOI STESSE</u> "La vita ci mette davanti alle sue prove. Ogni tanto dobbiamo salire sulla nave del coraggio e trovare la forza di cavalcare le onde di ogni tempesta". Serata di danza e racconti di donne dotate di questo immenso coraggio. L'evento è aperto alla cittadinanza e prevede momenti coreografici, racconti, letture, poesie, testimonianze per sensibilizzare il pubblico e coinvolgerlo nel difficile percorso di donne che hanno lottato o stanno ancora oggi lottando per sconfiggere la malattia. Danzamania</p>
Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori	Associazione Equilibrialtri	<p>TANGO CON DISABILI Con questo progetto si intende offrire ai giovani abili e diversamente abili un ciclo d'incontri sulla disciplina del Tango Argentino all'interno del Centro Giovani Smart-lab, in uno spazio condiviso e aperto allo scopo di favorire l'incontro, la socializzazione e l'integrazione con l'altro. Inoltre riteniamo questo progetto a valore generativo, sia per il coinvolgimento di partner e giovani a cui si rivolge (abili e dis-abili) generando l'incontro con l'altro, la socializzazione e l'integrazione attraverso nuove forme, sia per l'offerta di una singolare esperienza. Il lavoro si concluderà con una rappresentazione finale aperta al pubblico, sotto forma di lezione aperta, che vuole essere la dimostrazione di una raggiunta capacità individuale e di gruppo. Il progetto offre ai partecipanti la conoscenza dei fondamenti del Tango Argentino. La danza aumenta la capacità di ascoltare il proprio corpo e la percezione al movimento (di se stessi e degli altri partecipanti), la comunicazione di sensazioni ed emozioni attraverso il movimento, di allenare la percezione a diversi stimoli (fisici, spaziali, temporali). La condivisione del proprio vissuto esperienziale è garantito da momenti di scambio e dalla creazione di strutture di composizione a partire dal proprio movimento e da quello dell'altro. Il concetto di diversità si crea quando non conosciamo l'altro e sparisce quando lo rendiamo parte della nostra esperienza: per questo assunto di base si cerca di offrire uno spazio per la comunicazione artistica dove persone con e senza disabilità possono lavorare nella danza sullo stesso piano. Si elencano brevemente alcuni obiettivi e risultati raggiunti attraverso il Tango:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - sviluppo delle percezioni sensoriali e delle capacità motorie - allenamento alla percezione di diversi stimoli (fisici, spaziali, temporali) - maggiore socializzazione e condivisione di esperienze tra i partecipanti - consapevolezza corporea sia dei propri limiti che della possibilità di superamento degli stessi <p>L'attività proposta sarà realizzata secondo le possibilità e le esigenze di ogni partecipante, nel rispetto dei tempi di ognuno, combinando esercizi di percezione, sviluppo motorio, memoria, creatività, relazione e improvvisazione.</p> <p>Il progetto è rivolto a studenti e giovani abili e diversamente abili (ragazzi con la sindrome di Down) Partner coinvolti: cooperative sociali della zona di Rovereto in ambito della disabilità (Coop sociale Iter.....)</p> <p>Da realizzare entro il 2019 5/8 incontri di 1h ciascuno con cadenza settimanale</p>
Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori	PilatesMyLife	<p>1) PROGETTO GIOCODANZA® e YOUTH WORK di Silvana Pedrotti</p> <p>Proposte educative di movimento per bambini della Scuola dell'Infanzia e primo ciclo della Scuola Primaria.</p> <p>IL GIOCODANZA® Attraverso il percorso GIOCODANZA®, i bambini non solo saranno avvicinati all'Arte del Movimento, ma riceveranno gli strumenti necessari per stimolare la fantasia e l'immaginazione. Il corpo è "movimento", ma anche sentimento ed emozione, è un tramite per relazionarsi e conoscere gli altri, convivere con altre etnie, e ancora più importante conoscere e interagire con culture e lingue diverse. Un movimento, un gesto sono linguaggi universali comprensibili a tutti e la danza diventa comunicazione e scoperta di sé e degli altri. Attraverso questo progetto vengono favorite l'interazione e</p>

la socializzazione tra bambini di diversa estrazione culturale e sociale e delle loro famiglie.

Le nostre tappe ci porteranno inoltre a parlare con i gesti, giocare con la voce, a trasformare gli oggetti, a creare un costume, evocare immagini, creare un trucco, inventare un testo e... tanto altro ancora!

Silviana Pedrotti, docente diplomata Giocodanza®, Tesserino Tecnico e iscrizione all'albo Nazionale. Con questo progetto voglio introdurre per il primo anno presso la Cooperativa sociale Smart: "WORKING WITH YOUNG PEOPLE" lo YOUTH WORK.

Lo Youth Work è una componente importante del nostro tessuto sociale, dal momento che offre uno spazio concreto di contatto, scambio, condivisione tra i giovani ma anche tra le generazioni.

MODALITÀ DEL PERCORSO:

Il programma Giocodanza® rivolto ai bambini dai 3-7 anni è basato sulla metodica "IMPARARE GIOCANDO" dove viene lasciata libertà di espressione. Concetti importanti che stanno alla base dell'educazione motoria infantile.

Il programma viene suddiviso per lezioni, una lezione alla settimana della durata di un'ora complessiva, per due cicli ben distinti: Il PRIMO CICLO va da Settembre a Dicembre Il SECONDO CICLO va da Gennaio ad Aprile

I giovani YOUTH WORKERS aderenti al progetto GIOCODANZA® "a titolo di volontariato o scuola-lavoro" lavoreranno attivamente insieme alla responsabile e ai bambini, impareranno una metodo che consiste in esperienze di movimento creativo che deve essere approfondito secondo la didattica GIOCODANZA® per diventare un insegnante diplomato. Maggiori informazioni: www.giocodanza.com

YOUTH WORKERS:

Da un minimo di 2 a un massimo di 5 giovani studenti con istruzione non formale: Quella che ha luogo al di fuori del curriculum previsto dall'istruzione formale (scuola, università, e formazione professionale) favorendo lo sviluppo personale, emotivo e sociale dei partecipanti con minori opportunità.

A CHI È RIVOLTO:

- Ai giovani in età compresa tra i 16-30 anni che si vogliono avvicinare al Giocodanza® o che già studiano per diventare: Maestra d'Asilo o scuola materna con diploma Magistrale, Scienze della Formazione, Operatore sociale o diploma Socio-

		<p>psicopedagogico o altre scuole della formazione infantile;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti i giovani che amano i bambini e che un giorno ne faranno una loro professione. <p>OPPORTUNITÀ DI LAVORO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nel programma scolastico delle Scuole Materne del territorio aderenti; • Progetti pre-post-extra scolastici; • Negli oratori; • Negli spazi pubblici; • Presso istituzioni private. <p>QUANDO: Presso la Cooperativa sociale Smart, tutti i Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 dal 19 Settembre al 17 Aprile SALA CORSI SOTTO.</p> <p>COLLABORAZIONE CON CASA FIORDALISO: Comunità d'accoglienza Mamma – bambino</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Casa Fiordaliso sono ospitate donne in gravidanza, mamme italiane e straniere in situazione di fragilità personale, familiare e sociale. <p>Nei corsi Giocodanza® parteciperanno alcuni bimbi di CASA FIORDALISO a titolo gratuito.</p> <p>PROMOZIONE: Pilatesmylife e Cooperativa sociale Smart saranno incaricate di pubblicizzare il progetto ed invitare la collaborazione degli istituti di competenza.</p> <p>2) PROGETTO PILATESMYLIFE di Silvana Pedrotti</p> <p>Benessere, Integrazione Sociale e YOUTH WORK L'attività motoria permette di creare una barriera contro l'invecchiamento – lo stress – la vita sedentaria – la postura scorretta, e di facilitare l'indipendenza, l'autonomia e l'autostima dell'individuo, intervenendo anche sulla sfera psicologica e sociale.</p> <p>PILATES Il metodo Pilates: Concentrazione, Controllo, Precisione, Fluidità, baricentro e respirazione. Sono questi i principi base che costituiscono il metodo Pilates classico, la</p>
--	--	---

ginnastica che prende il nome dal suo ideatore - Joseph Hubertus Pilates - e che insegna ad assumere una postura corretta, a raggiungere un miglior equilibrio e a muoversi con armonia. L'obiettivo è quello di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente, e riuscire così a controllare i muscoli. Il Pilates è un programma di esercizi incentrato sui muscoli posturali, quelli che aiutano a tenere il corpo e la mente in equilibrio, essenziali quindi come supporto alla colonna vertebrale. Gli esercizi, che si eseguono su un tappetino o grazie all'ausilio di macchinari specifici, mirano a rinforzare le fasce muscolari connesse al tronco: addome, glutei, adduttori e zona lombare. I principi base, come detto prima sono sei: la concentrazione, che deve essere massima per ogni esercizio; il controllo, su ogni parte del corpo; il baricentro (tutti i muscoli connessi al tronco); la fluidità; la precisione, sinonimo di perfezione nello svolgere un esercizio, e infine, la respirazione, che deve essere sempre ben controllata. Il metodo, fino a non molto tempo fa conosciuto solo a pochi atleti e appassionati, come ballerini classici, ginnasti, circensi, ha avuto nel recente decennio un grande successo anche tra persone comuni.

Gli esercizi del metodo classico allenano costantemente la connessione tra mente e corpo già sul breve e medio tempo, e garantiscono risultati concreti e visibili nella vita quotidiana: primo tra tutti, il cambiamento psico-corporeo (quindi fisico-motorio e di comportamento) nell'affrontare stress, impegni e relazioni sociali. La ginnastica Pilatesmylife approfondisce a 360° tutti gli aspetti che riguardano il benessere della persona.

Le lezioni Pilatesmylife per il benessere non solo migliorano la postura e la consapevolezza del movimento, ma RAFFORZANO I RAPPORTI SOCIALI, condividendo l'esperienza tra i partecipanti, di diversa provenienza ed estrazione sociale, caratteristica dei nostri corsi.

COLLABORAZIONE CON CASA FIORDALISO – Punto D'Approdo ONLUS: Comunità d'accoglienza Mamma – bambino

- A Casa Fiordaliso sono ospitate donne in gravidanza, mamme italiane e straniere in situazione di fragilità personale, familiare e sociale.
- <http://www.puntodapprodo.it>

		<p>Pilatesmylife di Silvana Pedrotti, nel programma corsi 2018-19 ospiterà a titolo gratuito le mamme e i bimbi di Casa Fiordaliso. Questo inserimento ha l'obiettivo di coinvolgere e aiutare le mamme nelle relazioni con altre donne all'interno dei corsi Pilatesmylife. I bambini, in maniera analoga saranno coinvolti nelle proposte educative di movimento all'interno del "PROGETTO GIOCODANZA® e YOUTH WORK".</p> <p>YOUTH WORK Silvana Pedrotti, docente diplomata POWER PILATES membro della P.M.A. (Pilates Method Alliance) l'organizzazione mondiale che opera a tutela dell'integrità del metodo Pilates classico. In questo progetto verrà inserito presso la Cooperativa sociale Smart: lo YOUTH WORK. Lo Youth Work è una componente importante del nostro tessuto sociale, dal momento che offre uno spazio concreto di contatto, scambio, condivisione tra i giovani ma anche tra le generazioni.</p> <p>MODALITÀ DEL PERCORSO: Il programma Pilatesmylife è adatto ad ogni età dai 9 anni in su. Il programma viene suddiviso per lezioni, "BASE – INTERMEDIO –AVANZATO" mattina, pausa pranzo e sera in giorni e orari prestabiliti: Il PRIMO CICLO va da Settembre a Dicembre 2018 Il SECONDO CICLO va da Gennaio ad Aprile 2019 . I giovani YOUTH WORKERS aderenti al progetto Pilatesmylife, "a titolo di volontariato o scuola-lavoro", parteciperanno attivamente insieme alla responsabile dei corsi, imparando a conoscere le diverse dinamiche pratiche e di gestione delle attività e dei corsi e il contatto con le persone. I giovani YOUTH WORKERS impareranno un metodo che successivamente potrà essere approfondito secondo la didattica POWER PILATES, per diventare un insegnante diplomato. Maggiori informazioni: www.powerpilates.it</p> <p>YOUTH WORKERS: Da un minimo di 1 a un massimo di 2 giovani studenti con istruzione non formale: Quella che ha luogo al di fuori del curriculum previsto dall'istruzione formale (scuola, università, e formazione professionale) favorendo lo sviluppo personale, emotivo e sociale dei partecipanti con minori opportunità.</p> <p>A CHI È RIVOLTO: Ai giovani in età compresa tra i 16-30 anni che si vogliono avvicinare all'insegnamento</p>
--	--	---

		<p>delle Attività Motorie e/o Posturali, o che già studiano per diventare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti del Liceo Sportivo • Studenti del Liceo Coreutico • Laurea Magistrale con indirizzo sportivo • Scienze Motorie <p>OPPORTUNITÀ DI LAVORO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corsi integrativi per insegnanti • Progetti pre-post-extra scolastici • Negli spazi pubblici • Presso istituzioni private <p>QUANDO:</p> <p>Presso la Cooperativa sociale Smart, secondo il calendario corsi previsti all'interno della struttura.</p> <p>PROMOZIONE:</p> <p>Pilatesmylife e Cooperativa sociale Smart saranno incaricate di pubblicizzare il progetto ed invitare la collaborazione degli istituti di competenza.</p>
Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori	Scuola di Circo Oppetelà	<p>1)<u>FUNZIONE DI SUPPORTO DURANTE ALCUNI EVENTI</u></p> <p>Si propongono – durante eventi rivolti ad adulti organizzati a Smartlab - attività dedicate ai bambini: laboratori manuali, gioco creativo, biblioteca parlante e narrazioni con teatro delle ombre. Quest'iniziativa ha carattere generativo perché crea coesione sociale permettendo anche ai genitori di bambine e bambini piccoli di partecipare ad iniziative dalle quali, per questioni di organizzazione familiare, richiederebbero di rimanere esclusi. Si crea inoltre uno spazio dove i bambini possono intessere nuove relazioni tra pari e crescere attraverso il gioco creativo.</p> <p>2)<u>EVENTO "CIRCO SENZA CONFINI"</u></p> <p>Si organizza una mezza giornata dedicata all'integrazione attraverso il linguaggio del gioco e dell'arte: si propone un laboratorio dedicato alle arti circensi aperto ad adulti e ragazzi al quale verrà invitato a partecipare un gruppo di richiedenti asilo ospitati a Rovereto, in collaborazione con Cinformi. Giocoleria, equilibrismo ed altre attività circensi saranno strumento attraverso cui conoscersi e creare uno spazio dove poter comunicare. Oltre al laboratorio l'evento propone anche uno spettacolo circense</p>

		<p>realizzato presso il parco adiacente e un momento conviviale finale promosso da Smartlab. I ragazzi richiedenti asilo saranno coinvolti anche nella programmazione e organizzazione dell'evento e contribuiranno nella prerazione dell'aperitivo preparando alcune pietanze tipiche, porteranno la loro musica dal vivo e attività di intrecci e pettinature capelli per tutti. Quest'iniziativa ha carattere generativo perché porta ad inclusione sociale, favorisce la conoscenza reciproca, la comunicazione verbale e non, l'integrazione.</p> <p>Si propongono data e orari: Domenica 7 settembre 2019 ore 14.30 - 16.00 laboratorio ludico circense a cura di Oppetelà ore 16.30-17.30 spettacolo di nuovo circo con compagnia da definire ore 17.30-18.30 momento conviviale-aperitivo</p>
Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori	Swing Dance Trento	<p><u>LET'S DANCE THE HUMAN RIGHTS</u> <u>BALLO SWING (CHARLESTON E/O SWINGTRAINFIT) IN LINGUA INGLESE</u> destinatari: ragazzi dai 17 ai 20 anni Obiettivi: sensibilizzare i giovani al rispetto reciproco attraverso la storia; sviluppare e stimolare la relazione con i coetanei e la partecipazione al dialogo di gruppo per trarre nuovi stimoli positivi e di crescita con il ballo e l'attività motoria ispirata ai balli e alla cultura degli anni '30-'40 . Motivazioni: Cos'è il charleston e chi lo ballava? Un doppio appuntamento con il ballo e con la storia</p> <ul style="list-style-type: none"> ● per sensibilizzare i ragazzi al rispetto reciproco attraverso il processo storico che ha condotto al voto delle donne e le principali figure ad esso connesse. ● per incrementare la socializzazione tra i pari attraverso un'attività motoria divertente come il ballo <p>Alla fine del percorso è prevista la visione del film "Suffragette-Le donne che hanno cambiato il mondo (2015)" L'uso della lingua inglese è finalizzato all'acquisizione veicolare della stessa, così che i ragazzi siano portati ad utilizzarla per la comunicazione in un contesto reale</p>
Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori	Stefania Raffaelli Hata Yoga	<p><u>YOGA E DISAGIO. CORSO PER PROMUOVERE CONSAPEVOLEZZA.</u></p> <p>Lo Yoga fornisce un insieme di tecniche utili per aumentare la consapevolezza corporea, emotiva e mentale. Strumento utilizzato fin dai tempi più antichi, può essere un efficace mezzo per aumentare la padronanza e l'accettazione di se, migliorare la propria capacità di regolazione interna e modulare gli stati emotivi e mentali</p>

		<p>soverchianti. Attraverso la pratica la persona è indirizzata all'ascolto interiore, all'accettazione di ciò che emerge in modo non giudicante. Cardine dello yoga è il processo respiratorio; il respiro è infatti inteso come la via attraverso la quale l'energia corporea entra ed esce dal corpo in un continuo processo di purificazione energetica.</p> <p>Destinatari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donne svantaggiate, con problematiche psichiche, vittime di abusi o violenze. • Persone in situazione di disagio, di svantaggio da reinserire nella società. <p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promuovere la consapevolezza e la padronanza corporea, mentale ed emotiva. Sviluppare abilità di coordinazione fra corpo e respiro. • Sviluppare un senso di autoefficacia attraverso la padronanza di tecniche respiratorie. Rigenerare le energie corporee. • Divenire consapevoli della propria forza interiore. <p>Struttura del percorso, elementi caratterizzanti le lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il corpo nel suo modo di porsi. Riflessione e pratica guidata sulla relazione corpo-emozioni-pensiero. • Il respiro consapevole, modulazione e tecniche guidate. • Attivazione corporea attraverso le asana. • Movimento e suono, flusso armonico. • Rilassamento. • Brainstorming. <p>Specifiche per l'attuazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durata: lezioni da un'ora e 15 a settimana. • Durata del progetto: ciclo di 8 lezioni in piccoli gruppi/individuali. (Valutabile) • Sala provvista di impianto stereo. • L'abbigliamento consigliato prevede tuta o vestiario comodo elasticizzato. • Tappetino antiscivolo per la pratica, cuscino e copertina.
Sala polifunzionale/aula corsi e laboratori	Ariele Pittalà	<p><u>YOGA E MIGRANTI</u></p> <p>10 Incontri di un'ora con cadenza di due volte la settimana distribuiti nell'anno 2018/2019</p> <p>Nel quadro epocale che segna, non sempre positivamente, la realtà giovanile contemporanea a volte assistiamo ad una perdita d'identità, un impoverimento della</p>

		<p>qualità delle relazioni interpersonali dei singoli. Per qualche verso, anche la crisi, e la conseguente ricerca di uno sviluppo economico più stabile può condurre alla mancanza di punti di riferimento necessari allo sviluppo di una coscienza critica, di un radicamento. Come insegnante di Yoga che per due consecutivi anni ha collaborato con il Comune dell'Aquila tramite il progetto S.P.R.A.R. "Battiti d'Integrazione" (sistema di protezione per richiedenti asilo e rifugiati) penso che sia importante far dialogare realtà individuali, culture che sempre più entrano a far parte del nostro vivere comunitario, per trovare quei punti di contatto e di scambio necessari ad un reciproco quanto necessario arricchimento. Difatti, per i migranti, non molte sono le occasioni genuine di scambio ed interazione con la popolazione residente e un approccio diretto con la realtà giovanile potrebbe fare la differenza. La pratica dello Yoga permette quel clima di distensione a chi, per forza di cose, ha dovuto abbandonare il suo paese affrontando sicuramente forti traumi; durante le sessioni si sperimenta un senso di unione, e nasce la volontà di armonizzarsi con l'ambiente, tramite la pratica delle posture, la comprensione dell'importanza del respiro. E' un messaggio importante di civiltà, di rispetto ed accoglienza di ogni diversità.</p>
--	--	---