

PROGETTI GENERATIVI GRATUITI 2019-2020

CORSO	PROGETTO GENERATIVO
PILATES	<p>COLLABORAZIONE CON CASA FIORDALISO - Punto D'Approdo ONLUS (Comunita` d'accoglienza Mamma - bambino).</p> <p>A Casa Fiordaliso sono ospitate donne in gravidanza, mamme italiane e straniere in situazione di fragilita` personale, familiare e sociale. Pilatesmylife di Silvana Pedrotti, nel programma corsi 2019-20 ospitera` 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®"</p>
TAI CHI	<p>ALLA SCOPERTA DEL VIET TAI CHI</p> <p>Due incontri che avranno lo scopo di illustrare alla comunita` come si svolge una sezione di allenamento di Viet Tai Chi in modo da cogliere i benefici di questa disciplina.</p>
CIRCO	<p>FUNZIONE DI SUPPORTO DURANTE ALCUNI EVENTI</p> <p>Si propongono - durante eventi rivolti ad adulti organizzati a Smartlab - attivita` dedicate ai bambini: laboratori manuali, gioco creativo, biblioteca parlante e narrazioni con teatro delle ombre. Quest'iniziativa ha carattere generativo perche` crea coesione sociale permettendo anche ai genitori di bambine e bambini piccoli di partecipare ad iniziative dalle quali, per questioni di organizzazione familiare, richierebbero 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>EVENTO "CIRCO SENZA CONFINI"</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 realizzato presso il parco adiacente e un momento conviviale finale promosso da Smart Lab.</p> <p>I ragazzi richiedenti asilo saranno coinvolti anche nella programmazione e organizzazione dell'evento e contribuiranno nella preparazione 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 perchè porta ad inclusione sociale, favorisce la conoscenza reciproca, la comunicazione verbale e non, l'integrazione.</p>
<p>SWING FITNESS</p>	<p>SWING WITH YOUR KIDS</p> <p>Stimolare, nei bambini e nelle bambine, creatività, intelligenza e acquisizione della conoscenza di sé attraverso le sonorità della musica swing, e condividere quest'esperienza con mamma e/o papà.</p>
<p>PRATICA TANGO</p>	<p>TANGO CON ABILITA` DIVERSE</p> <p>Con questo progetto si intende offrire ai giovani abili e diversamente abili un ciclo d'incontri (12 lezione da 1 ora ciascuno con cadenza settimanale) 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. Inoltre riteniamo questo progetto a valore generativo, per il coinvolgimento di partner e giovani a cui si rivolge, attraverso nuove</p>

	<p>forme con 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 è rivolto a studenti e giovani abili e diversamente abili (ragazzi con la sindrome di Down). I partner coinvolti: cooperative sociali della zona di Rovereto in ambito della disabilità (Coop sociale Iter)</p>
<p>CALLANETICA</p>	<p>MOVIMENTO di CONSAPEVOLE DEL PAVIMENTO PELVICO.</p> <p>Molto più di una semplice ginnastica pelvica: un percorso in spazi protetti e accoglienti all'insegna della condivisione, ascolto e della consapevolezza corporea di quelle zone che ancora oggi molte donne trascurano o non conoscono bene. Attivare la consapevolezza dell'area pelvica. E' adatto a tutte le fasi della vita: aiuta a rilassarsi per diminuire i dolori mestruali, combattere le continue infezioni recidive (cistiti, vaginiti, emorroidi), migliora la vita sessuale, tonifica la zona pelvica eliminando le perdite urinarie, prepara e riabilita prima e dopo il parto ed e' di gran aiuto in menopausa o se si soffre di mal di schiena.</p>