

PROGETTO LA CITTÀ DELLA GIOIA

Si può affermare che questo progetto, nato in collaborazione con il Quartiere 2, nei cinque anni di esperienza finora vissuti, abbia verificato la fondatezza della sua ipotesi progettuale.

La risposta fortemente positiva della cittadinanza alle aspettative alla base del progetto ha fornito ulteriori motivazioni a proseguire il percorso intrapreso.

Lo yoga caratterizza gran parte dell'iniziativa, ma sono presenti anche altre discipline che si occupano del binomio corpo-mente.

Il progetto è stato ideato come un laboratorio dinamico in costante sviluppo e si presenta, quindi, come una possibilità offerta a operatori che, condividendone scopi e obiettivi, abbiano voglia e capacità di unire, in maniera sinergica, le loro energie alle nostre.

L'Istituto di Yoga...

è un'associazione culturale senza scopo di lucro che promuove la divulgazione dello yoga attraverso lo studio, la pratica e l'insegnamento di tutti i suoi aspetti: hatha yoga e meditazione, la pratica, la filosofia, la psicologia e i suoi testi tradizionali. *L'Istituto di Yoga* nasce dall'incontro di più persone, che cercano di vivere i principi dello yoga nella propria quotidianità.

Presidente
Commissione Attività Sportive
Pierluigi Parrini

Presidente
Consiglio Quartiere 2
Gianluca Paolucci

Gli orari dei corsi

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,30 - 10,30		Yoga 3 ^a età			Yoga 3 ^a età	
10,00 - 11,15			Tai Ji 3 ^a età			
11,00 - 12,00		Yoga 3 ^a età	Yoga 3 ^a età		Yoga 3 ^a età	Yoga 3 ^a età
17,45 - 18,45	Hatha Yoga*	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga*	Hatha Yoga	
18,30 - 19,30						
18,45-20,00				Tai Ji Quan		
19,00 - 20,00	Hatha Yoga*		Qi Gong	Hatha Yoga*		
19,00 - 20,15		Tai Ji Quan				
20,00 - 21,00					Hatha Yoga	
20,15 - 21,15	Hatha Yoga		Hatha Yoga			
20,05 - 21,35				Feldenkrais		
20,15 - 20,45		Tai Ji (avanz.)				

(*) gestione diretta del Quartiere 2



Progetto La Città della Gioia



Corsi Marzo-Giugno 2010

Informazioni e iscrizioni
ISTITUTO DI YOGA
Centro e Studi di Ricerca Sperimentale

Orario segreteria: dal Lunedì al Venerdì
telef. 055 247 9080
Cell. 328 172 6224
Fax: 055 535 2618

www.istitutoyogafirenze.com
E-mail: istitutoyoga@libero.it

HATHA YOGA

Frequenza bisettimanale (20 lezioni)

Scopo dei corsi è rendere il corpo e le articolazioni flessibili, ripristinare una corretta respirazione diaframmatica, accrescere il livello di attenzione e migliorare la propria capacità di concentrazione.

Scopo centrale dello yoga è ampliare la consapevolezza del proprio Sé a livello corporeo, mentale e spirituale.

Durante i corsi verranno praticate:

- tecniche di rilassamento;
- posture fisiche (*asana*);
- pratiche di respirazione (*pranayama*);
- pratiche di concentrazione e di visualizzazione

Insegnanti:

Andrea Dini, Bruna Saracco, Emanuela Brunetti, Federico Matrone, Massimo Lombardi, Valentina Mineo, Velia Volpi.

Costi del corso:

>65 anni	61-65	15-60	15-29	CartOne
€ 31	€ 36	€ 77		€ 57

QI GONG

Frequenza settimanale (10 lezioni)

Ginnastica terapeuta della Medicina Tradizionale Cinese, consiste in pratiche respiratorie associate a movimenti lenti e morbidi che hanno lo scopo di risvegliare l'energia interna.

Il Qi Gong agisce a più livelli:

a) *fisico* - aiutando la funzionalità di organi e viscere, prevenendo la loro degenerazione funzionale; stimola il rafforzamento delle difese immunitarie e, agendo sulle articolazioni, previene i disturbi fisici;

b) *psicologico* - attraverso tecniche di rilassamento profondo che calmano la mente e allentano le tensioni, rilassando la muscolatura e favorendo il sonno.

Insegnante: Fabrizio Bencini

Costi del corso:

>65 anni	61-65	15-60	15-29	CartOne
€ 15,50	€ 18	€ 38,50		€ 28,50

CONOSCERSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO (Metodo Feldenkrais)

Frequenza settimanale (10 lezioni)

Dedicato a tutti coloro che desiderano ampliare e migliorare le proprie risorse e il modello posturale. È rivolto a persone di ogni età e condizione fisica.

Il metodo tratta sequenze di movimento guidate dall'insegnante che invita ad esplorare ed sviluppare le capacità di movimento, ascolto e apprendimento.

Obiettivi previsti:

- affinamento delle capacità percettive;
- fiducia nelle proprie possibilità e nella libertà di movimento;
- migliore organizzazione motoria;
- maggiori abilità nelle prestazioni artistiche e sportive

Insegnanti: Francesco Ambrosio

Costi del corso:

>65 anni	61-65	15-60	15-29	CartOne
€ 23,25	€ 27	€ 57,75		€ 42,75

Nota valida per i tutti corsi del Progetto
i corsi sono gratuiti per handicappati e invalidi non inferiore al 66% (Max. 1 corso a trimestre; max n. 2 persone per corso)

Iscrizioni dal 1 al 12 Marzo 2010

presso la **Sede del Quartiere 2:**

Villa Arrivabene, Piazza Alberti 1, Firenze

- per i corsi a gestione diretta del Quartiere:
dal lunedì al venerdì ore 9 - 13;
- altri corsi: lun - merc - ven ore 10,00 - 13,00
e mart - giov ore 15,30 - 17,30

Oppure presso

**la Palestra della Scuola Elementare
"Andrea del Sarto"**

via di San Salvi 12 Firenze
dal 22 Marzo 2010

dal lunedì al venerdì ore 17,30 - 20,00

TAJ JI QUAN

Frequenza settimanale (10 lezioni)

Praticato in Cina da millenni come arte marziale e disciplina di meditazione, è nota nel mondo come ginnastica dolce. Ma i suoi veri obiettivi sono interiori:

- armonizzare gli opposti;
- equilibrare le forze negative e positive;
- entrare in relazione con l'energia dell'universo.

La forma che proponiamo non si riferisce ad alcuna delle forme gestuali tradizionali, ma ne è una sintesi operata in Cina agli inizi del secolo scorso e che è stata sviluppata, soprattutto per quanto riguarda gli elementi interiori, dal Maestro Paolo Bendinelli.

In questo modo il tai ji diventa strumento per la ricerca di una Via che ha come suoi obiettivi primari ordinare ed equilibrare le energie dei centri, condizione necessaria per sviluppare un centro di gravità, dal quale partire per creare le proprie strutture sottili.

Insegnante: Mascia Adelaar

Costi del corso base:

>65 anni	61-65	15-60	15-29	CartOne
€ 19,30	€ 22,50	€ 48,10		€ 35,60

Costi del corso avanzato:

>65 anni	61-65	15-60	15-29	CartOne
€ 7,75	€ 9,00	€ 19,25		€ 14,25

I Corsi si svolgeranno dal 22 Marzo presso:
Palestra della Scuola Elementare "A. DEL SARTO"

Via di San Salvi 12 Firenze;

Centro Anziani - Via Luna 16 Firenze;

Palazzina ex-Fila - Via Monsignor Leto Casini 11

La tessera associativa di € 10 è valida fino al
30/08/10 comprende anche l'assicurazione