

ASD DOJO DEI CILIEGI

“Il Drago e la Tigre XVI”

A CHI E' RIVOLTO: persone con disabilità intellettiva dei centri diurni della Città in integrazione con altri partecipanti

SEDE/I: Via Vittorio Andreis 18/10

ORARI (indicativi): Lunedì dalle 15,30 alle 16,30

DESCRIZIONE ATTIVITÀ' PROPOSTE:

Attività ludico motorie che consistono nello sviluppo del coordinamento e potenziamento, per ottenere una migliore forma fisica, flessibilità articolare, miglioramento della coordinazione corporea, sviluppo dell'equilibrio molto dinamico e non ultimo il potenziamento muscolare generalizzato.

La peculiarità di questo corso sta nel fatto che non è un percorso chiuso a soggetti caratterizzati dalla loro grave disabilità, ma l'espansione di un percorso già esistente che, opportunamente strutturato, è in grado di accogliere anche in rapporto 1 a 1 i soggetti portatori di maggiori difficoltà pur restando all'interno di un contesto assolutamente non ghettizzante. Questo perché esiste la convinzione che i percorsi mirati al benessere del soggetto debbano svilupparsi in un contesto di ampia socialità e confronto continuo.

L'allenamento fisico, l'addestramento a "cadere", la ricerca e la messa in discussione dell'equilibrio, i riflessi, le capacità senso-percettive, il confronto con se stessi e con gli altri attraverso gli esercizi più svariati, ognuna di queste "tessere" costituisce uno strumento per ampliare la conoscenza di sé e di conseguenza il proprio BENESSERE. Questa "via", raccoglie le eredità dalla cultura e dalla pratica delle discipline orientali, mediandola con le più innovative ricerche della psicologia sociale per imparare o re-imparare ad attingere alle proprie energie, maturare una più radicata sicurezza in se stessi e di conseguenza attuare una migliore armonia nelle relazioni con gli altri e l'ambiente circostante.

CONTATTI:

Agostini Emma **3492556320**

presidenza@dojodeiciliegi.it

Moretti Valentina **3398216955**

wakisashi@libero.it