



**CITTÀ DI TORINO**  
**CORPO DI POLIZIA MUNICIPALE**  
**DIREZIONE**  
**Scuola di Polizia Locale "R. Bussi"**

**COMUNICAZIONE N. 125**

**OGGETTO: Progetto Benessere ed Efficienza Fisica (Edizione X)**

Dato il riscontro positivo dalle precedenti edizioni, il Comando del Corpo intende offrire nuovamente una formazione gratuita, a richiesta individuale, a tutti gli appartenenti al Corpo di Polizia Municipale su competenze complementari rispetto a quelle tradizionali, al fine di migliorare il benessere e l'efficienza fisica dei propri operatori.

Il catalogo dell'offerta formativa prevede la programmazione di due tipologie di corsi, Benessere ed Efficienza Fisica, da svolgersi in più edizioni ciascuno, a cadenza trimestrale, nel periodo tra **ottobre 2019 e giugno 2020**. Tutte le domande ricevute verranno raccolte e i partecipanti verranno suddivisi nelle varie edizioni cercando di soddisfare tutte le richieste.

La frequenza dei corsi **è fuori orario di servizio**. Qualora, analogamente alle precedenti edizioni, vi sia un'alta richiesta di partecipazione, per poter offrire a tutti la possibilità di partecipare, la terza assenza consecutiva non giustificata verrà considerata automaticamente come rinuncia al corso.

Di seguito una sintetica descrizione dei corsi suddivisi per tipologia:

**1. BENESSERE**

● **YOGA: elaborazione dello stress con la tecnica dello Yoga.**

Il corso si articolerà con lezioni di cadenza settimanale della durata di 1 ora e ¼ ciascuno e consisterà in sedute di Yoga sotto la guida di un insegnante diplomato, per raggiungere la capacità di provare elevati livelli di benessere, raggiungere condizioni di serenità psichica e ottenere benefici fisici.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Mercoledì dalle 9,00 alle 10,15 (Turno 1).

Docente: Santo TATANO

● **YOGA: corso AVANZATO (Novità 2019)**

Questo corso di yoga "avanzato", dedicato a persone che abbiano praticato yoga da diversi anni, vuole privilegiare l'ascolto e la parola a scapito di qualche esercizio o tecnica, al fine di lasciare spazio al confronto.

Attraverso una tecnica iniziale, che potrà essere yoga nidra, un mantra, una particolare respirazione o una meditazione, verranno stimulate emozioni, immagini o pensieri, che saranno oggetto di confronto.

Si lavorerà sul gruppo per creare coesione e pertanto il corso sarà aperto solo ad un numero ristretto di massimo 8 persone. Costoro devono avere una buona confidenza con le tecniche dello yoga, sapere gestire il respiro e il "mantra" e devono avere seguito con costanza le edizioni precedenti dei corsi yoga del Progetto Benessere, inoltre devono avere capacità di ascoltare gli altri, voglia di mettersi in gioco e assicurare costanza nel frequentare il corso.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Mercoledì dalle 10.30 alle 11,45

Docente: Santo TATANO

### ● **YOGA: elaborazione dello stress con tecniche Yoga, corso INTRODUTTIVO (Novità 2019)**

L'antichissima scienza dello Yoga ci dona un metodo per armonizzare corpo, mente e spirito. In questo spazio proveremo insieme a ritrovare il nostro centro attraverso l'ascolto del corpo e delle emozioni che troppo spesso, a causa della vita frenetica che conduciamo (famiglia, lavoro, cure parentali, vita sociale ecc), teniamo soffocate. Il corso di introduzione alle tecniche dello Yoga si articolerà con lezioni di cadenza settimanale della durata di 1 ora e ¼ ciascuna.

Uno Yoga dolce e progressivo per cominciare a prenderci cura di noi.

Luogo: Scuola di Polizia Locale - via Bologna, 47 - Sala Relax

Giorno: Martedì dalle 14,30 alle 15,45

Docente: Fulvia VAROTTO

### ● **TAI CHI CHUAN : è una "ginnastica dolce".**

Poiché non impegna eccessivamente né la struttura osteo-muscolare né la funzione cardio-respiratoria questa disciplina può contribuire a migliorarne le funzionalità psicofisiche. La concentrazione ha il potere di svuotare la mente da informazioni che ostacolano il regolare fluire della vita quotidiana e induce uno stato di rilassamento interiore ed esteriore.

Il corso si articolerà in cicli di 10 lezioni, con cadenza settimanale della durata di un'ora.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Giovedì dalle 09,00 alle 10,00 (Principianti) 10,30 alle 11,30 (Esperti)

Docente: Gian Franco SCARAMOZZINO

## ● **ENERGIA FLUENTE: elaborazione dello stress e riequilibrio energetico (Novità 2019)**

Il riequilibrio energetico è uno degli argomenti più attuali della ricerca scientifica nel campo del benessere delle persone. Il percorso Energia Fluente propone principalmente tre momenti d'esercizio per l'ottenimento di un migliore stato di benessere psico-fisico-mentale:

- Tecniche energetiche, autoascolto e conoscenza di sé
- Risveglio armonico con le campane tibetane: grazie all'effetto vibrazionale dei suoni armonici, si crea una profonda connessione con la nostra parte più intima, favorendo lo scorrere fluido dell'energia
- Meditazione zen: consiste essenzialmente nel *sedersi in pace*. E' chiamata zazen, l'apprendimento di una saggezza che si mostra in ogni istante nel respirare, camminare, dormire, mangiare, lavorare, pensare, vivendo in armonia con gli altri e l'ambiente.

Luogo: Scuola di Polizia Locale - via Bologna, 47 - Sala Relax

Giorno: Giovedì dalle 10,00 alle 11,30

Docente: Marco BARACCO

## ● **MEDITAZIONE DINAMICA: elaborazione dello stress con la tecnica della meditazione.**

Questo corso nasce dall'esigenza di trovare uno spazio dentro e fuori di noi, dedicando un'ora all'esperienza della meditazione che ci aiuta ad entrare in contatto con le nostre reali esigenze. A questo scopo si propone di sperimentare diverse tecniche di meditazione, spaziando dalle tecniche più innovative per gli occidentali quali sono le meditazioni dinamiche ad es. la meditazione Nataraj, No Dimension, Nadabhrama, Chakra Sound, Chakra Breathing, Forgotten Language alle meditazioni più classiche quali la meditazione Vipassana.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Mercoledì dalle 14,45 alle 16,15

Docente: Giorgio BOLLATTO

## ● **MEDITAZIONE NEUROTRAINING**

In questo corso utilizzeremo delle meditazioni create con l'intento di condurre i partecipanti in uno stato di rilassamento profondo, stato Alpha, lo stato antecedente al sonno. In questo stato di rilassamento in cui la mente razionale lascia spazio alla mente inconscia, e attraverso "l'ascolto passivo", è possibile acquisire informazioni che consentono di ripristinare uno stato di benessere, rilasciare schemi e pensieri negativi e sostituirli con pensieri positivi in grado di infondere energia e fiducia in se stessi.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Mercoledì dalle 16,30 alle 18,00

Docente: Giorgio BOLLATTO

## **2. EFFICIENZA FISICA**

*\*Attenzione: per i seguenti corsi è richiesto il “Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico” da consegnare alla prima lezione al fine di poter usufruire, in caso di sinistro, della copertura assicurativa comunale UNIPOL (copertura che si aggiunge alla personale da autocertificare). Per motivi assicurativi sarà possibile partecipare alle attività ESCLUSIVAMENTE a seguito della presentazione del certificato in corso di validità (è sufficiente una copia fotostatica).*

### **● PILATES**

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato su un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, vale a dire quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Inoltre gli esercizi aiutano ad alleviare e prevenire il mal di schiena, grazie al rafforzamento di tutti i muscoli della schiena e del retto addominale, favorendo l'assunzione di una corretta postura. Gli esercizi coinvolgono numerosi gruppi muscolari quali addominali, glutei, adduttori, lombari, dorsali oltre che ai muscoli della spalla e della rachide cervicale. Il corso si articolerà in cicli di 10 lezioni, con cadenza settimanale. Entrambe i turni di livello “soft” sono adatti a tutti.

Requisiti: Attenzione: per questo corso è richiesto il Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico\*.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Martedì dalle 9,00 alle 10,15 (Turno A), dalle 10.30 alle 11,45 (Turno B)

Docente: Assunta MIRTO

### **● DIFESA PERSONALE – SISTEMA COMBAT**

Allenamento finalizzato al mantenimento di una buona condizione fisica applicata alle tecniche di sicurezza operativa e autodifesa coerente con lo svolgimento dell'attività lavorativa sul territorio. In particolare il Sistema Combat si basa su un principio cardine, quello della difesa istintiva che permette a chiunque, in qualsiasi condizione fisica si trovi di impadronirsi in poco tempo di quelle tecniche difensive molto efficaci applicabili sia nel contesto lavorativo che in quello privato. Il corso si articolerà in cicli di 10 lezioni, con cadenza settimanale.

Requisiti: Attenzione: per questo corso è richiesto il Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico\*.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Lunedì dalle 09,00 alle 10,00 (Principianti) 10,00 alle 11,30 (Esperti)

Docente: Antonello D'AGOSTINO

### **● FITNESS - DIMAGRIMENTO E POTENZIAMENTO FISICO**

Il programma è utile sia per il neofita sia per chi ha già una preparazione fisica di base, può essere svolto a corpo libero, sia con l'ausilio di attrezzature da palestra (spalliera, macchinari, manubri ecc...) o piccoli attrezzi.

Le finalità sono oltre che raggiungere un adeguato tono muscolare, il dimagrimento ed il potenziamento, permette altresì di acquisire una corretta padronanza delle catene cinetiche del corpo attraverso specifici movimenti base che migliorano il coordinamento generale. A tal fine

anche semplici movimenti tipici della difesa personale possono essere impiegati in questa fase. Il corso è a “numero chiuso” per garantire al docente di seguire adeguatamente i partecipanti

Requisiti: Attenzione: per questo corso è richiesto il Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico\*.

Luogo: Palestra della Protezione Civile - via delle Magnolie, 5

Giorno: Lunedì dalle 09,00 alle 15,30.

Docente: Antonello D'AGOSTINO

### **ASPETTI ASSICURATIVI e ISCRIZIONE**

Per chi non avesse un'assicurazione personale per gli infortuni stipulata privatamente o non fosse già assicurato con CRDC o Gruppo Sportivo è necessaria la stipula di una Polizza Infortuni privata. Resta tuttavia valida la copertura assicurativa propria della struttura ospitante\*.

Per informazioni più dettagliate è possibile contattare la Scuola di Polizia Locale “R.Bussi”:  
referente ASS Pietro GARAU - tel. 26446.

Allo stesso ufficio, il personale interessato dovrà inviare il modello allegato, compilato in ogni sua parte, **entro e non oltre le ore 12:00 del 27 settembre 2019**, indicando, nel caso si abbiano più preferenze, l'ordine di priorità (1: prima scelta – 2: scelta alternativa).

Nel caso pervenissero domande in numero tale da non poter soddisfare tutte le richieste nell'arco di tempo sopra indicato verrà effettuata una selezione e, in ogni caso, si cercherà di soddisfare le richieste degli esclusi in un periodo successivo. Tale selezione prenderà in considerazione diversi criteri tra cui l'essere in servizio a tempo pieno, lo svolgere attività operativa esterna e a contatto con il pubblico, l'assenza di limitazioni all'effettuazione di tutti i servizi esterni.

Gli orari di inizio e termine delle lezioni potranno essere soggetti a modifica a seconda della disponibilità dei docenti e/o della struttura e verranno confermati prima dell'inizio dei corsi.

Il Comando si riserva la possibilità di garantire una partecipazione equamente distribuita tra gli appartenenti ai diversi reparti interessati.

**I corsi inizieranno la terza settimana di ottobre, precisamente da lunedì 14.**

Le convocazioni verranno inviate a mezzo e-mail nel corso della settimana precedente all'inizio delle lezioni.

Per tutti i corsi i Responsabili dei Reparti favoriranno la possibilità di partecipazione agli iscritti.

Addì, 13 settembre 2019

EB/pg

Il Comandante

Emiliano BEZZON  
(firmato in originale)