

# CECCHI DAY del 18 settembre 2013

## In Palestra

**16.30-17.00 Ginnastica posturale**

**17.15-17.45 Circo Bimbi**

**18.00-18.30 Aikido**

**18.45-19.15 Baby gym**

**19.30-20.00 Verticali**

**20.15-20.45 Acrobatica Aerea**

### Corso: Ginnastica posturale: due insegnanti

- **Orario:** Mercoledì e venerdì dalle 9:00 alle 10:00 in palestra

**Insegnante:** Emanuela Ala

**Descrizione:** Rivolto agli over 60. La ginnastica posturale corregge la postura scorretta che assumiamo ogni giorno e apporta notevoli benefici psicofisici; con esercizi dolci può sciogliere molteplici rigidità, regalando all'anziano una qualità della vita migliore. Alcuni dei principali obiettivi della ginnastica posturale sono: presa di coscienza e riequilibrio della propria postura e delle catene cinetiche; mobilizzazione della colonna vertebrale; miglioramento della coordinazione generale; apprendimento delle posizioni e dei movimenti corretti.

- **Orario:** Mercoledì 19.15-18-15 -Sala danza-

**Insegnante:** Eleonora Aschero

**Descrizione:** La postura è il riflesso del nostro personale porsi nello spazio, vivere la quotidianità e le tensioni che si presentano. E' soggetta a continua evoluzione dovuta a dinamiche interne ed esterne. Dedicare del tempo ad una disciplina che si prende cura della globalità della persona, lavorando sulla consapevolezza del proprio corpo e della respirazione, sulla corretta posizione da assumere e mantenere nelle attività quotidiane, diventa una priorità e un buon metodo per mantenere e migliorare la nostra salute mentale e fisica.

### Corso: Circo bimbi

**Orario:** lunedì e giovedì dalle 16:45 alle 18:00

**Insegnante:** Annalisa Fiorito

**Descrizione:** uno spazio dove scoprire e sperimentare le proprie potenzialità attraverso le arti circensi, dove l'attività motoria si sposa alla creatività, uno spazio per esprimere la propria personalità e da vivere da protagonista. Il laboratorio sarà multidisciplinare: giocoleria, acrobatica a terra e aerea, equilibrismi, prese e piramidi, clownerie, espressione corporea, improvvisazione teatrale.

### Corso: Aikido

**Orario:** lunedì e giovedì dalle 18:15 alle 19:45

**Insegnante:** Emilio Lazzaro

**Descrizione:** L'aikido è una disciplina che ha come scopo il miglioramento psicofisico dei praticanti cioè uno sviluppo armonico ed efficace del proprio corpo e della propria mente. L'aikido è una disciplina praticabile da chiunque, da bambini appena ci si tiene in piedi, fino ad età molto avanzate.

### Corso: Baby gym

**Orario:** Mercoledì (4-5 anni) e venerdì (5-6 anni) dalle 16:45 alle 17:45

**Insegnante:** Emanuela Ala

**Descrizione:** Il corso è rivolto a bimbi di età compresa tra i 4 e i 6 anni. L'attività "baby gym" segue lo sviluppo dei bambini e il loro percorso di crescita psico-fisica, stimolandoli a un processo evolutivo quanto più naturale, armonico ed equilibrato. Ci verranno in aiuto strumenti come: cerchi, palle di spugna, corde, cuscini, materassini e attrezzature specifiche in gomma morbida, per favorire la creazione di percorsi fantastici, in grado di stimolare l'intuitività motoria e l'immaginazione dei piccoli. Simulando il comportamento animale: si salta, si striscia e si rotola. Ascoltando suoni e melodie dai ritmi mutevoli: si corre, si cammina e si ondeggia. Sarà, inoltre, dedicato ampio spazio affinché i fanciulli "inventino" (ad esempio animali immaginari dalle andature più bizzarre e divertenti), per permettere loro la massima libertà di espressione corporea e intrapsichica.

### Corso: Verticali

**Orario:** mercoledì dalle 18:15 alle 19:45

**Insegnante:** Annalessia Viale

**Descrizione:** Il corso è aperto a tutti; chi vuole avvicinarsi per la prima volta alle verticali e chi vuole perfezionare la propria tecnica. Dopo una prima fase di riscaldamento generale e preparazione fisica specifica, viene strutturato un percorso di studio per ogni livello, dal riconoscimento della giusta postura del proprio corpo in verticale, allo studio delle possibili salite, di alcune figure e della verticale ad un braccio.

### Corso: aerea principianti

**Orario:** martedì e venerdì dalle 20:00 alle 21:30

**Insegnante:** Lucia Spagoni

**Descrizione:** Rivolto a chiunque voglia mettersi alla prova e avere un primo approccio con le attrezzature aeree.

### Corso: aerea avanzata

**Orario:** lunedì e giovedì dalle 20:00 alle 21:30

**Insegnante:** Lucia Fusina e Cristina Geninazzi

**Descrizione:** Il corso è rivolto a chi possiede già una conoscenza di base degli attrezzi aerei - trapezio fisso, tessuti e corda.

Nella prima parte del corso, si lavorerà nella direzione di incrementare le capacità tecniche dei partecipanti, sviluppando una maggiore forza e resistenza sugli attrezzi, mentre nella seconda parte si metterà maggiormente l'accento sulla creazione di una o più sequenze su un attrezzo prescelto. L'ultima fase del corso sarà dedicata ad un lavoro di ripetizione e di affinamento della sequenza creata, unito alla ricerca di un proprio stile personale in aria.

## **In sala danza**

**17.00-17.30 Pilates**

**17.45-18.15 Danza bimbi**

**18.30-19.00 Danza terapia**

**19.15-19.45 Danza del ventre**

**20.00-20.30 Espressione del gesto**

### **Corso: Pilates**

**Orario:** martedì dalle 16:45 alle 17:45

**Insegnante:** elena procaccini

**Descrizione:** ginnastica posturale per chi vuole abitare al meglio il proprio corpo. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

### **Corso: danza bimbi**

**Orario:** martedì e giovedì dalle 16:45 alle 17:45

**Insegnante:** Elena Procaccini

**Descrizione:** per crescere in armonia e musicalità

### **Corso: danza terapia**

**Orario:** mercoledì e venerdì dalle 16:45 alle 17:45

**Insegnante:** Rossella Laudicina

**Descrizione:** La danzaterapia è una metodologia che lavora a livello corporeo ma che ha come risultato quello di favorire un'integrazione psico-fisica e relazionale dell'individuo offrendo una possibilità di sviluppo del potenziale creativo.

Attraverso l'utilizzo della musica, dello spazio, di oggetti-stimolo e di immagini i partecipanti avranno la possibilità di creare nuove forme danzanti e di esprimere sé stessi e le proprie emozioni all'interno di un setting non giudicante e accogliente che favorisce la libera espressione di ciascuno secondo proprie capacità e caratteristiche, evidenziandone le potenzialità creative.

### **Corso: Danza del ventre**

**Orario:** martedì dalle 19.00 alle 20.30 (oppure 20.00-21.30 in educativa)

**Insegnante:** jasmine

**Descrizione:** Danzando ogni donna può imparare a raccordarsi con le proprie note più profonde vincendo la timidezza e insicurezza, può imparare ad accettarsi e valorizzarsi, a riconoscere la propria femminilità e in poche parole a volersi bene.

### Corso: Espressione del gesto

**Orario:** venerdì dalle 18 alle 21.30

**Insegnante:** Eleonora Aschero

**Descrizione:** Il corpo è l'uomo che si esteriorizza, è ciò che mi collega agli altri e al mondo, ciò attraverso cui mi esprimo e prendo coscienza di me stesso.” Il laboratorio si impegna a lavorare sull'espressione della gestualità, attraverso il movimento libero inconscio al raggiungimento di una risposta intenzionale. Il laboratorio creativo, espressivo è il potenziale per un apprendimento inconscio, ovvero sotto –pelle. E' uno spazio privilegiato per liberare e indirizzare le energie; esplorare l'universo espressivo della danza, del movimento, della musica e della relazione.

### In teatro

**17.30-18.00 Teatro ragazzi**

**18.15-18.45 Teatro Corale (anziani)**

**19.00-19.30 Maschere**

### Corso: Improjunior – laboratorio teatro improvvisazione

**Orario:** martedì 18.00-19.30

**Insegnante:** Quinta Tinta

**Descrizione:** Laboratorio per i ragazzi dai 14 ai 18 anni. L'improvvisazione teatrale è una forma di teatro dove gli attori non seguono un copione definito, ma recitano improvvisando. Il laboratorio offre un percorso di studio rivolto a tutti coloro che vogliono vivere il teatro seguendo strade nuove e sperimentali, attraverso l'apprendimento di tecniche specifiche che provengono dall'universo dell'improvvisazione teatrale. Nella metodologia del lavoro è sempre presente l'aspetto ludico, per sdrammatizzare le resistenze psicologiche che possono comparire nel lavoro di creazione e di messa in gioco di se stessi di fronte al giudizio degli altri e di un pubblico. Si tenderà, in tal modo, a creare un armonico clima di lavoro e di scambio, all'interno del quale possano emergere le qualità di ognuno. L'improvvisazione ha poche regole, semplici, ma fondamentali: l'ascolto, l'attenzione, la disponibilità alle proposte degli altri e alla creazione collettiva saranno le principali tappe del percorso formativo.

L'acquisizione di codici di lavoro e di linguaggio comuni servirà per arrivare a realizzare scene teatrali improvvisate, utilizzando in maniera costruttiva ogni tipo di stimolo dato.

### Corso: Teatro corale (anziani)

**Orario:** venerdì 18.00-19.30

**Insegnante:** Claudio Canal

**Descrizione:** Sulla scena nessuno è protagonista e tutti lo sono: un coro che parla, recita, si muove e gesticola. Il coro non è lo sfondo, ma è, in quanto collettivo, la “prima donna”. Il coro può parlare di sé o raccontare il mondo, può ridere e piangere. Può anche tacere.

### Corso: Maschere

**Insegnante:** Orazio Zacco

**Descrizione:** LA MASCHERA E' ANTICA QUANTO L'UOMO E IL TEATRO CHE SE

AVVALE MANTIENE UN FASCINO IMMUTATO. ORAZIO ZACCO DARA' UNA BREVE DIMOSTRAZIONE DELLE TECNICHE DI REALIZZAZIONE DI MASCHERE DI CARTAPESTA E DELL'USO SCENICO DI ESSE. LA REALIZZAZIONE E L'USO DELLE MASCHERE E' PARTICOLARMENTE INDICATA PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' ESPRESSIVE DEI BAMBINI.