



## ATTIVITA' PROGRAMMATE DALL' ASSOCIAZIONE **HOLI ONLUS**

Presso lo "SPAZIO GIOVANI" del GIARDINO  
GIORDANO CUBATTOLI già AREA PETTINI BURRESI

Via Faentina, 145 - Firenze

**fino al 31.12.2012**

### Sabato mattina - ore 10,30 - 12,30



Il lavoro sul corpo è uno strumento semplice ed efficace per potenziare la capacità relazionale ed il benessere psicofisico della persona.

In un'ottica psicosomatica infatti anche l'inconscio è "psichico" e "corporeo" ed il linguaggio del corpo è strettamente legato alla sfera interiore.

Il laboratorio è finalizzato quindi a promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale della persona, attraverso il movimento e la danza: in due parole, a migliorare il proprio modo di essere e di stare fisicamente e mentalmente al mondo.

Si tratta di un percorso molto accattivante e innovativo, rivolto principalmente agli adolescenti, che si avvale dei fondamentali del repertorio classico e modern-jazz, con accenni di contemporaneo e hip-hop.

I due tutor, Vikas e Serena, sono docenti abilitati della Scuola "L'ART DE LA DANSE", oltre ad essere competenti educatori professionali con esperienza pluriennale.

**Mercoledì pomeriggio - ore 16,00 - 18,00**



Barbara, insegnante di ruolo in una scuola del circondario fiorentino ha una vasta, completa e pluriennale esperienza della pratica yoga.

Da quando ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento di questa disciplina orientale, ha messo a punto con successo un metodo molto innovativo, che si avvale di una sequenza di esercizi

propedeutici alle posizioni dello yoga tradizionale ispirati alla natura, agli animali e alle fiabe; il percorso è talmente stimolante da renderne agevole l'apprendimento anche a bambini in tenera età e a persone con deficit intellettivi o sensoriali.

È un lavoro psicofisico che ricorre all'uso di esercizi e posizioni base di questa antichissima disciplina indiana, combinati in sequenze dinamiche tali da potenziare le capacità di concentrazione e di attenzione.

Nei momenti di pausa e relax, i ragazzi potranno anche dedicarsi ad attività artistiche mirate quali il "colorare i mandala" (Barbara tra le altre cose ha anche una spiccata predisposizione per le arti pittoriche.)



Sono allo studio anche Laboratori di ARTE/TERAPIA, TEATRO e CAPOEIRA, da alternare alle altre attività, e sui quali daremo informazioni più approfondite tra breve.

Per info e contatti:

paola            347/4025223

ombretta       338/1584138