



ASSOCIAZIONE HOLI ONLUS

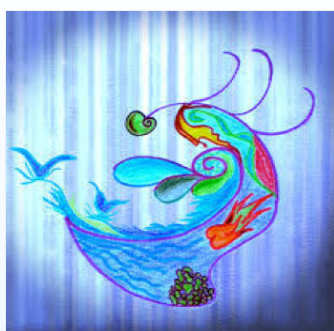
# ATTIVITA' PROGRAMMATE DALL'ASSOCIAZIONE HOLI ONLUS

**anno 2013-2014**

Presso lo " SPAZIO GIOVANI" GIARDINO CUBATTOLI ex AREA PETTINI-BURRESI  
Via Faentina, 145

con il patrocinio del Quartiere 2 - Commissione Politiche Giovanili

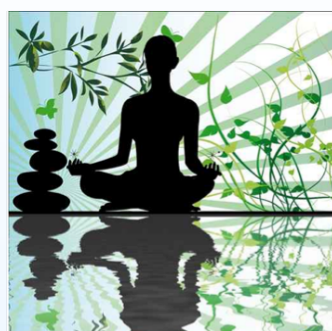
Il Teatro delle emozioni  
con *Adele e Elisabetta*



**VENERDI**  
**Pomeriggio**

**Ore 16,00 – 17,00**

Yoga per giovani  
con *Barbara*



**VENERDI**  
**Pomeriggio**

**Ore 17,00 – 18,00**

Danza - Movimento  
con *Vikas*



**SABATO**  
**Mattina**

**Ore 11,00 – 12,00**



# IL TEATRO DELLE EMOZIONI

## con Adele e Elisabetta

*“La vita ha un ritmo: esiste il ritmo del proprio cuore..del nostro respiro, il ritmo della musica..anche ogni bambino ha un proprio ritmo e noi vi aiuteremo a trovare e a rispettare quello dei vostri figli. Così che crescano nel rispetto e nella propria unicità.*

*Il ritmo è armonia..*

Il laboratorio è rivolto a piccoli gruppi di adolescenti ed è finalizzato alla prevenzione del disagio giovanile.

Si basa su elementi appartenenti all'animazione teatrale ed alla danza terapia o (espressione corporea).

Attraverso esercizi di movimento, giochi ed esercizi di drammatizzazione e l'utilizzo della musica, si favoriscono: l'apertura relazionale, una buona comunicazione di gruppo e una maggiore conoscenza delle proprie capacità affettive.



# YOGA PER GIOVANI

con **Barbara**

E' 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.

Barbara Innocenti, insegnante presso una scuola del circondario fiorentino occupa della sua attività in proprio, ha una vasta e pluriennale esperienza nella pratica personale dello yoga.

Ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento di Yoga ai bambini presso l'ASDC Samadhi di Firenze che da anni opera nell'ambito dello yoga e della meditazione, offrendo, appunto, anche corsi di formazione.

Il metodo del quale si avvale per insegnare questa disciplina non è altro che un insieme di sequenze 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.

I ben noti benefici psicofisici di questa disciplina non hanno necessità di ulteriori presentazioni.

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



# DANZA MOVIMENTO con **Vikas**

Il lavoro sul corpo è uno strumento semplice ed efficace per potenziare la capacità relazionale e 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.

Il tutor Vikas Croce, è un docente abilitato della Scuola "**L'ART DE LA DANSE**", oltre ad essere un competente educatore professionale con esperienza pluriennale.