

BENESSERE PSICO-FISICO

Sri Sri Yoga (200)

Il corso propone lo Yoga nella sua forma pura e autentica, unendo delicatezza, intensità e potenza. Disciplina completa di Yoga, Sri Sri Yoga porta la saggezza e le tecniche tradizionali dello Yoga in maniera al tempo stesso profonda e gioiosa. Una sequenza dolce e vigorosa di Asana è insegnata per il benessere del corpo, mentre un'eguale enfasi è posta sulle tecniche di respirazione e meditazione per coltivare la mente e lo spirito. Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora.

Al giovedì dalle ore 18:30 alle 19:30. Primo ciclo di lezioni ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. In Aula multifunzionale a Baranzate.

Info: coordinatore: salvatorecrec@gmail.com.



Hatha Yoga (202)

Lo Hatha Yoga è un'affascinante disciplina che ha le sue origini in India. Yoga vuol dire unione, riunificazione. L'esperienza del corpo nel suo insieme ottenuta attraverso semplici esercizi (Asana), dà la possibilità di arrivare a un equilibrio posturale, respiratorio, energetico. Il corso è rivolto a tutti coloro che intendono migliorare la qualità del loro stato psico fisico, eliminare o alleviare quegli inconvenienti tipici di un cattivo atteggiamento nei confronti di noi stessi : aperto a persone di qualunque età purché volenterose, imparando un uso corretto della respirazione. Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora al **mercoledì dalle 20:00 alle 21:00.** Primo ciclo di lezioni ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. Aula multifunzionale a Baranzate.

Insegnante Roberto De Momi. Per informazioni coordinatore: salvatorecrec@gmail.com

Ginnastica Posturale

Metodo Feldenkrais® (216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223)

Lezione di consapevolezza attraverso il movimento. Cercare l'allineamento, migliorare la postura.

A tutti è capitato di avere mal di schiena, rigidità del collo, tensione accumulata nelle spalle, dolori muscolari o semplicemente di sentirsi impacciati. Con il Metodo Feldenkrais® si ottiene una migliore percezione del proprio corpo e quindi movimenti corretti. Rispetto alla ginnastica tradizionale, il Feldenkrais® è un metodo innovativo di lavoro su di sé, che utilizza il movimento e la conoscenza degli schemi motori per migliorare la qualità della vita. LO SCOPO DEL FELDENKRAIS® È RENDERE IL CORPO PIÙ ARMONICO E FUNZIONALE. **A chi è utile: a chi soffre di mal di schiena e altri dolori, a tutti coloro che hanno avuto incidenti, traumi, a chi vuole migliorare le proprie prestazioni atletiche, a chi vuole prevenire incidenti, cadute o semplicemente migliorare la qualità dei movimenti della vita di tutti i giorni.** Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. Possibilità di corso bisettimanale.

Conoscere il perineo con il metodo Feldenkrais®

(224 - 225)

Nel bacino ci sono forze ed energie che spesso ignoriamo, per attingere all'intelligenza biologica, assaporarne le potenzialità, le risorse, le possibilità!

Che cosa caratterizza il programma "Conoscere il perineo" con il Metodo Feldenkrais®?

Non si tratta di esercizi, ma di conoscenza e consapevolezza del proprio corpo attraverso un'anatomia esperienziale.

Si impara a percepire il perineo nella respirazione naturale e nei movimenti quotidiani.

I movimenti perineali vengono scoperti, esplorati e integrati nella globalità del corpo

BENEFICI di un pavimento pelvico tonico ed elastico!

- Previene e migliora prolapsi e incontinenze.
- Potenzia addominali profondi.
- Nella menopausa o post menopausa aiuta a mantenere irrorati ed elastici i tessuti.
- Aiuta in gravidanza, post gravidanza ed in preparazione al parto.
- Migliora la qualità della vita sessuale.
- Migliora il contatto con il proprio corpo.
- Migliora la postura.

224) 6 incontri a Novate Afrodite costo 80€ e 75€ scontato

225) seminario di 3 ore a Baranzate costo 30€ il sabato

Inizio da novembre 2024

Insegnante: Marilena Volpati.

Ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it.

Lezioni individuali (226)

Il programma di Ginnastica posturale secondo il metodo Feldenkrais®, può essere svolto con incontri individuali, in cui sarà l'insegnante a proporre attività mirate rispetto alle problematiche presentate dell'allievo. Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it



Nordic Walking

Camminata Nordica (231 - 232)

La camminata nordica è una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l'ausilio di appositi bastoncini. Il Nordic Walking, di origine finlandese, è un nuovo modo di fare attività fisica divertente e praticabile da tutti. Notevoli sono i vantaggi al sistema cardiocircolatorio, favorisce il dimagrimento e l'abbassamento dei livelli di colesterolo, tonifica i muscoli ma alleggerendo il carico sulle articolazioni delle gambe.

Ritrovo: piazzale della Piscina Comunale, via Dante, Bollate.

Si camminerà lungo i sentieri delle vie d'acqua accessibili da Bollate: un'occasione per camminare nel Parco delle Groane. Nel caso di brutto tempo la lezione sarà recuperata. I bastoncini sono forniti dal CREC.

Ritrovo: piazzale della Piscina Comunale, via Dante, Bollate.

Inizio corsi ottobre 2024. Secondo ciclo febbraio 2025. L'ultima lezione di ogni ciclo sarà dedicata a un allenamento lungo con sosta gastronomica! Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it



Corsi di **BENESSERE** *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	1° CICLO 15 LEZIONI	1° CICLO RID. 15 LEZIONI	ANN. 30 LEZIONI
200	SRI SRI YOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DAMIANO	€95	€85	€160
202	HATHA YOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	ROBERTO	€95	€85	€160
216	GINNASTICA POSTURALE - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110	€220
217	GINNASTICA POSTURALE - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110	€220
218	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
219	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
220	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONE ON LINE	MARILENA	€90	€85	€170
221	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
222	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
223	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
224	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - 6 INCONTRI - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€80	€75	
225	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE - SEMINARIO DI 3 ORE (IL SABATO)	MARILENA		€30	
226	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONI INDIVIDUALI	MARILENA		€40	

		INSEGNATE	ORD.	RID.	ANNUALE
231	NORDIC WALKING - CORSO BASE (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	€180
232	NORDIC WALKING - CORSO AVANZATO (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	€180

Corsi di *Benessere* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
9:00 - 10:30					232
9:30 - 10:30		218			
10:00 - 11:00			224		
10:40 - 11:40		219			
10:45 - 12:15					231
18:00 - 19:00	216		221		
14:00 - 17:00					225
18:30 - 19:30				200	
19:00 - 20:00		220 ONLINE			
19:10 - 20:10	217		222		
20:00 - 21:00			202		
20:00 - 22:00				284	
20:20 - 21:20			223		

Gli orari sono indicati in base al numero del corso che trovate nella tabella *Info e costi*