



Ginnastica per tutti (Aplomb)

L'appiomb "essere in asse", è la postura corretta in tutte le posizioni della vita quotidiana. E' la posizione di massimo rilassamento e quindi minor fatica che ogni persona "ha" e può riacquistare se persa, in qualsiasi circostanza della vita. Ogni specie si stabilizza quando ha trovato un certo appiomb nella forza di gravità e quando se ne discostasi degrada: l'equilibrio osseo diviene imperfetto, il gioco naturale del sistema nervoso è perturbato, insorge una sensazione di disagio apparentemente senza causa. Queste le probabili cause di tanti dei nostri malesseri come: dolori alla schiena, al collo, problemi alle anche, alle ginocchia, ai piedi, tensioni alle spalle, affaticamento agli occhi, respirazione breve ed insufficiente, ed altri ancora.

Attualmente molte persone vivono con il bacino leggermente proteso in avanti, cioè in tensione continua, tensione alla quale si è talmente abituati da non percepirla più. Il "semplice" rimettersi sull'asse costituisce di per sé una terapia i cui effetti benefici sono inimmaginabili. Questo asse è naturale per i nostri nonni o bisnonni e lo è ancora per tutte le persone che vivono in una civiltà tradizionale (Portogallo, Italia del Sud, India, Africa, Sud America, ecc...) e anche per i nostri bambini fino a quattro / cinque anni.

Nei corsi si studiano e analizzano le problematiche posturali inerenti la vita quotidiana, lavorativa e sportiva, allo scopo di eliminare gli atteggiamenti e le posture scorrette. In funzione delle esigenze si praticano esercizi di potenziamento, stiramenti e Do In.



Ginnastica finalizzata alla salute (GinnasticAplomb)

I corsi sono aperti a tutti coloro che intendono migliorare l'agilità, l'elasticità e il tono muscolare, attraverso esercizi di allungamento, potenziamento, tonificazione e mobilizzazione articolare. Le lezioni si svolgeranno a piccoli gruppi e si lavorerà sia a corpo libero che con piccoli attrezzi.



ShiatsuAplomb

Lo Shiatsu è un'antica disciplina d'origine giapponese che utilizza la pressione delle dita e delle mani per stimolare i meridiani e zone sui punti dell'agopuntura, riportando benessere, rilassamento ed equilibrio. Lo scopo del corso è di trasmettere nella "Pratica" i principi di quest'arte nata in oriente ma trasformata e sviluppata in occidente. Inoltre avere la possibilità di fare e ricevere un trattamento shiatsu settimanalmente, come dimostrato da anni d'esperienza, aiuta a migliorare la qualità della nostra vita.

Nello ShiatsuAplomb inseriamo tutti quegli accorgimenti quelle attenzioni necessarie per noi occidentali (es. l'utilizzo del lettino, supporti, ecc.), infatti non viviamo in una "società rasoterra" e non cresciamo sulle schiene delle nostre mamme e sorelle, quindi abbiamo un'ossificazione differente (soprattutto delle anche, delle ginocchia e delle caviglie). Bisogna inoltre tenere in considerazione che la nostra cultura, l'alimentazione, il clima sono molto diversi da quelli dei paesi orientali che hanno sviluppato questa arte.

Attività Sportive Dilettantistiche finalizzate alla Salute: Ginnastica per tutti (Aplomb); Ginnastica finalizzata alla salute (GinnasticAplomb); Yoga (AplombYoga).

Bologna Via Decumana - (max. 8 persone)

Attività culturali e incontri studio sulla ricerca Etnofisiologica e l'Aplomb.

Ginnastica (GinnasticAplomb) incontri di 1h

Lunedì alle 14:00 e 19.00

Mercoledì alle ore 19.00

Ginnastica per tutti (Aplomb) max 8 persone;

Yoga (AplombYoga); incontri di 1h15'

Lunedì alle ore 10.00 e 17.30.

Mercoledì, alle ore 20:15

:

Modena Vedi: www.isamodena.com

Napoli

Ginnastica per tutti (Aplomb);

Yoga (AplombYoga); incontri di 1h15'

Giovedì alle ore 10.00.

presso Tennis Club Vomero, Via Gioacchino Rossini n.6

Giovedì alle ore 18.00.

Presso Centro Yoga Rudraksha, Piazza Vanvitelli n.15

Mercoledì alle ore 19.30 e 21.00

presso Centro Oki Do Yoga 'Il Mare', via Enea Zanfagna 7 (traversa di via Consalvo) (Fuorigrotta).

Renazzo Sede sociale "Museale"

Attività culturali/museali e incontri studio sulla ricerca Etnofisiologica e l'Aplomb.

Ginnastica per tutti (Aplomb) max 8 persone;

Yoga (AplombYoga); incontri di 1h15'

Il Martedì dal 07 Novembre

Martedì, Giovedì, Venerdì,

alle ore 10.00, 15.00 e 18.30;

Attività Culturali, Ricreative e Benessere: ShiatsuAplomb; Seminari; Laboratori

Bologna Via Decumana, 64

ShiatsuAplomb (2h):

Lunedì dal 06 Novembre, alle ore 10.00 e 20:15.

Seminari Aplomb (max 5 persone):

Il Lunedì del mese, dalle ore 09:00 alle 13.00

Renazzo Sede sociale "Museale"

ShiatsuAplomb(2h):

Martedì dal 07 Novembre, alle ore 10.00 e 20:00;

Seminari Aplomb (max 5 persone):

Il Martedì del mese, dalle ore 09:00 alle 13.00

Incontro Istruttori Percorso Formativo + Incontro Sociale

Il Sabato presso la sede sociale, date:

14 Ott. – 11 Nov. – 16 Dic. 2017

20 Gen. – 24 Feb. – 17 Mar. – 21 Apr. – 19 Mag. –
16 Giu. 2018

ShiatsuAplomb (Istruttori/perc. Formativo)
dalle 14:30 alle 18:00;

19:30 - incontro sociale

20.30 - si mangia

21.30 - attività ricreative, culturali, ecc

Laboratori Ricreativi vari

Domenica dalle 14.00 alle 18.00:

Visite Culturali

La Domenica partenza dalla sede sociale:

Calendario:

15 Ott.: Visita Culturale

12 Nov.: Lab. Vino Travaso – YogaAplomb

12 Nov.: Lab. Mosaico

17 Dic.: Visita Culturale

17 Dic.: Lab. Mosaico

21 Gen.: Laboratorio Rosa Canina-Aplomb

21 Gen.: Lab. Mosaico

25 Feb.: Visita Culturale

25 Feb.: Lab. Mosaico

18 Mar.: Lab. Vino, "Imbottigliamento"-Aplomb

18 Mar.: Lab. Mosaico

22 Apr.: Visita Azienda Vitivinicola

Massimo Castellucci – Aplomb

20 Mag.: Lab. Orti Aplomb

20 Mag.: Lab. Mosaico

17 Giu.: Lab. Api/Miele - Aplomb

17 Giu.: Lab. Mosaico

SEMINARI "Aplomb e AplombYoga"

Condotti da **Noëlle Perez Christiaens**, fondatrice
dell'I.S.A. di Parigi.

ITALIA - Bologna / Renazzo

Venerdì 17 Novembre 2017 (Bologna)

Sabato 18 Novembre 2017 (Renazzo)

Domenica 19 Novembre (visita culturale)

Venerdì 17 Febbraio 2018 (Bologna)

Sabato 18 Febbraio 2018 (Renazzo)

Domenica 19 Febbraio (visita culturale)

Venerdì 27 Aprile 2018 (Bologna)

Sabato 28 Aprile 2018 (Renazzo)

Domenica 29 Aprile (visita culturale)

Orari/Programmi:

Venerdì dalle h.20:00 alle h.22:30 (seminario)

Sabato 10:00/12:00 (Ricerca Etnofisiologica)

dalle ore 14:00 alle ore 18:00 (seminario)

Domenica (visita culturale)

Il Sabato colazione pranzo e cena seminariali.

Possibile Ospitalità presso B&B sede I.S.A.

ITALIA - Napoli

Sabato 02 e Domenica 03 Giugno 2018

dalle h, 10.00 / 18.00

ITALIA - Modena in via Morane,

Sabato/Domenica 25/26 Novembre 2017

Sabato/Domenica 10/11 Febbraio 2018

Sabato/Domenica 05/06 Maggio 2018

FRANCIA - Parigi

07/08 Ott. - 09/10 Dic. 2017

27/28 Gen. - 24/25 Mar. - 26/27 Maggio 2018.

MAROCCO - Zagora

Dal 28/12/18 al 04/01/19 – prenotazione entro 31/07/18

Sede Sociale Renazzo (FE) Via Pilastro, 59

Quota sociale - € 12,00 - Tessera UISP - € 12,00

Percorso Formativo € 100,00



Per informazioni contattare:

Associazione ISA Tel. 320.066.35.75

mail: info@aplombitalia.it - Web: www.aplombitalia.it

N.B. Comunicazione riservata ai soci

Associazione I.S.A.



Centro Studi e Ricerche "ETNOFISIOLOGICHE"



Attività 2017/ 2018