

Aikido

con Riccardo Casella



Un progetto di educazione
corporea e relazionale,
portato nel mondo sociale.



**MAGGIORI INFO IN SECONDA PAGINA
o al numero - 334 3228063
o alla mail - CASRICCARDO@GMAIL.COM**

AIKIDO PER SPERIMENTARE CORPO E RELAZIONE

Il progetto vuole permettere una riscoperta e rieducazione del proprio corpo e delle relazioni. Attraverso i principi elaborati nelle arti marziali, si sperimenta la gestione della dimensione corporea, per approfondire le regole che vi appartengono. L'obiettivo è sviluppare strategie positive e rispettose, capaci di valorizzare le differenze interpersonali e di sperimentare divertimento.

Il primo passo è affinare l'ascolto del proprio funzionamento e del proprio equilibrio, per condividerlo, creando forme, ritmi, distanze.

Il corpo diventa mediatore per scoprire, sperimentare i principi che regolano i nostri rapporti, attivando tutti i piani che la costituiscono:

- **sfera corporea:** una percezione del proprio corpo e del suo funzionamento, nella ricerca di una coordinazione di tutte le parti che lo costituiscono. Quindi, la sensibilità per comprendere la presenza di un'altra persona.
- **sfera cognitiva ed emotiva:** la capacità di mantenere il proprio equilibrio psichico ed emotivo, di fronte alla richiesta di movimenti nuovi e in rapporto a variabili esterne.
- **sfera affettiva/relazionale:** la pratica prevede esercizi individuali e a coppie, dove l'altro/a è definito come "compagno/a", in un'ottica di collaborazione per apprendere e divertirsi.

Struttura e logistica incontri

- Il corso si struttura da 3 a 6 incontri, della durata di 1,5 ore.
- Il numero massimo di partecipanti è di 10 praticanti.
- Si richiede la presenza di una figura di riferimento, per la gestione dei partecipanti.

Prezzo

Il costo è da definire in funzione di vari parametri, fra cui: numero di allievi, volume del progetto. Verrà emessa regolare fattura.