



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 mobilitazione 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), (AplombYoga) Ginnastica finalizzata alla salute (GinnasticAplomb);

La quota di partecipazione ad una attività, permette di partecipare gratuitamente alle altre attività in essere in quel periodo.

Bologna Via Decumana - (max. 8 persone)

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

Ginnastica (GinnasticAplomb)

Incontri di 1h, dal **II° Lunedì di Ottobre.**

Lunedì e **Venerdì** alle 19h00

Ginnastica per tutti (Aplomb); (AplombYoga)

Incontri di 1h00

Lunedì alle 10h00 14h00 e 17h00.

Venerdì alle ore 20h15

Modena Vedi: www.isamodena.com

Napoli

Ginnastica per tutti (Aplomb); (AplombYoga)

Per quartiere Vomero, Via Gioacchino Rossini e Piazza Vanvitelli contattare: 339 131 0466

Per corsi presso Santa Maria della Libera, contattare: 3336199019;

Renazzo Sede sociale "Museale"

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

Ginnastica per tutti (Aplomb), (AplombYoga);

incontri di 1h15', max 8 persone

, dal **I° Martedì di Ottobre** alle 10h00,15h00 e 18h30;

Mercoledì, Giovedì, Venerdì alle 10h00, 14h00, 17h00 (su prenotazione).

Ginnastica (GinnasticAplomb)

Incontri di 1h, (su prenotazione):



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

La quota di partecipazione ad una attività, permette di partecipare gratuitamente alle altre attività in essere in quel periodo.

Bologna Via Decumana,

ShiatsuAplomb (incontri di 2h):

Dal II° Lunedì di Ottobre, alle 10h00 e 20h15.

Renazzo Sede sociale "Museale"

ShiatsuAplomb (incontri di 2h):

dal **I°Martedì di Novembre**, alle 10h00 e 20h00;

Percorso Formativo Istruttori

Date e orari da concordare con gli interessati.

Laboratori Ricreativi vari

Rosa Canina / Aplomb

Come fare il vino / Aplomb

Api e Miele / Aplomb

Orto / Aplomb

Sfoggia / Aplomb

Tessitura / Aplomb

Mosaico / Aplomb

Date e orari saranno concordati con gli interessati

SEMINARI “Aplomb e AplombYoga”

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

ITALIA

Bologna / Renazzo

Venerdì 16 Novembre 2018 (Bologna)

Sabato 17 Novembre 2018 (Renazzo)

Domenica 18 Novembre (visita culturale)

Venerdì 15 Febbraio 2019 (Bologna)

Sabato 16 Febbraio 2019 (Renazzo)

Domenica 17 Febbraio (visita culturale)

Venerdì 17 Maggio 2019 (Bologna)

Sabato 18 Maggio 2019 (Renazzo)

Domenica 19 Maggio (visita culturale)

Orari/Programmi:

Venerdì dalle 19h00 alle 21h00 (seminario)

Sabato dalle 10h00 alle 12h00 (Ricerca Etnofisiologica)

Dalle 14h00 alle 18h00 (seminario)

Domenica (visita culturale)

Il Sabato colazione, pranzo e cena seminariali.
Possibile ospitalità B&B sede I.S.A.

Modena

www.isamodena.com

Sabato/Domenica 24/25 Novembre 2018

Sabato/Domenica 09/10 Febbraio 2019

Sabato/Domenica 11/12 Maggio 2019

FRANCIA

Parigi

20/21 Ottobre 2018

08/09 Dicembre 2018

26/27 Gennaio 2019

23/24 Marzo 2019

26/27 Maggio 2019.

MAROCCO

Zagora

Dal 20/04/19 al 28/04/19

Sede Sociale Renazzo (FE) Via Pilastro, 59

Quota sociale - € 12,00-Tessera UISP- € 12.00



Per informazioni contattare:

Associazione ISA

Tel. 320.066.35.75

Mail: italia@isaplomb.org

Web: www.isaplomb.org

N.B. Comunicazione riservata ai soci

Associazione I.S.A.



Centro Studi e Ricerche
“ETNOFISIOLOGICHE”



Attività 2018/ 2019