

# RILASSAMENTO E MEDITAZIONE



## BALLO E DANZA

Simonetta Montecchi

### Ballo di gruppo

cod. 50078

Il ballo è un'attività coinvolgente che permette attraverso semplici coreografie di muoversi e coordinarsi su ritmi diversi. Dal mambo alla rumba, dallo slow al cha cha cha, e via dicendo, o meglio ballando, aumentando la capacità di perfezionarsi divertendosi.

### Ballo di gruppo

cod. 50155

Divertiamoci a ballare con coreografie semplici ma varie che nel corso del tempo potranno diventare sempre più coinvolgenti e interessanti. Ballare aiuta la memoria, a muoversi a tempo, a socializzare.

Teresa Sandre

### Balli di gruppo latino-americano e caraibici

cod. 50359

Il corso propone l'apprendimento di passi base dei balli di gruppo: hully gully, tiburón, mambo, cha-cha, merengue, bachata.

### Ballo liscio di coppia

cod. 50360

Il corso propone l'apprendimento di passi base del tango, valzer, mazurka - latino-americani: mambo, rumba, cha-cha. È necessaria l'iscrizione in coppia.

Dominique Simonneaux

### Danza contemporanea

cod. 50407

Un corso per sperimentare il piacere di danzare in modo fluido e di lasciarsi andare nello spazio utilizzando ritmi diversi. La danza contemporanea si balla a piedi nudi e per svolgere le lezioni occorre un abbigliamento comodo. Non è richiesta nessuna esperienza pregressa.

## BIODANZA

Anna Maria Scano

### Biodanza

cod. 50046

BIODANZA® cos'è? In modo semplice e graduale, la Biodanza ci fa scoprire la gioia del movimento, la forza della nostra espressione vitale la possibilità di stare bene con noi stessi e con gli altri; di realizzare i nostri progetti e di affrontare la vita con serenità ed entusiasmo. BIODANZA® perché? Per ritrovare il contatto con se stessi e le proprie emozioni. Per imparare ad esprimere con il movimento corporeo il proprio mondo interiore. Per dare spazio alla sensibilità e al calore umano. Per vivere con più intensità ogni istante. Per riscoprire il linguaggio del corpo ed i suoi gesti. Per conoscersi e riconoscersi con semplicità, al di là dei ruoli quotidiani.

## DIFESA PERSONALE MGA

Luca Monti

### Metodo globale di autodifesa (MGA)

cod. 49981

Il corso tratterà tecniche utilizzabili da chiunque, indipendentemente dal genere o dalla forza fisica del praticante. Lo scopo è di fornire un valido sistema di difesa che si basa sui principi di flessibilità e di cedevolezza, nel quale si fondano le arti marziali riconosciute dalla Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate e Arti Marziali (FIJLKAM).

## QI GONG E TAI CHI

Simonetta Montecchi

### Tai Chi forma Yang

cod. 50028

Il Tai Chi è composto da una sequenza di movimenti lenti e fluidi, chiamata "forma". Eseguiti con leggerezza, equilibrio, concentrazione e calma, migliorano la circolazione sanguigna, il tono muscolare e il sistema nervoso. Non avendo nessuna controindicazione, è adatto a tutti senza limiti di età.

Ami Nakamura

## Qi Gong taoista

cod. 50089

Pratica del Qi Gong taoista secondo l'insegnamento del maestro Sun JunQing. Il corso è condotto da Ami Nakamura, allieva diretta del Maestro. Questo Qi Gong è un sistema completo e alla portata di tutti. Se praticato regolarmente, si rivela estremamente efficace per lo sviluppo dell'energia interna, l'aumento delle difese immunitarie, la salute e la longevità.

## YOGA

Vanessa Fiore

## Hatha Yoga

cod. 50412

Lo Yoga lavora con l'energia del corpo e si basa su due aspetti fondamentali: la respirazione e le posizioni. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Francesca Sandrini

## Hatha Yoga

cod. 50090

Nella pratica di Yoga ogni movimento è collegato a un atto respiratorio e gli Asana sono collegati da transizioni morbide che donano continuità al movimento. Ogni lezione è come un'onda che cresce lentamente, aumenta la sua intensità e infine defluisce nella fase conclusiva del rilassamento, durante la quale i benefici vengono metabolizzati e registrati da corpo e mente. Una pratica adatta a tutti che, attraverso l'ascolto e il rispetto del proprio corpo, vuole favorire la naturale unione di corpo, mente e spirito.

Angela Uccula

## Hatha Yoga

cod. 50047-50048

Faremo asana, pranayama e meditazione. Impareremo a sviluppare la presenza, respirare correttamente per favorire la calma interiore, migliorare la concentrazione, liberare la mente da pensieri disturbanti e dalle pressioni di tutti i giorni. Faremo pratiche adatte a tutti."

## I DOCENTI DI RILASSAMENTO E MEDITAZIONE



### [Francesca Sandrini]

Mi dedico all'insegnamento di Hatha Yoga e Mindfulness e sono una studentessa di naturopatia e digitopressione.



### [Simonetta Montecchi]

Da venti anni pratico Tai Chi taoista, una disciplina che mi ha appassionata e da dieci anni ballo. Ora insegno con i miei hobby. E questo dà gioia a me e spero anche a chi mi incontra.

## Attivi con il gioco

### BRIDGE

Lucia Di Martino

## Bridge per principianti

cod. 50010

Introduzione al gioco del bridge secondo il sistema naturale lungo-corto. Quinta maggiore. Seguendo un approccio naturale, logico e deduttivo della licita e delle basilari tecniche di Gioco e Controgioco.

## Bridge avanzato

cod. 50009

Approfondimento della Licita e del Gioco della Carta.

## Bridge approfondimento

cod. 50011

Approfondimento del Sistema Licitativo in Lungo Corto e di Gioco e Controgioco.

## SCACCHI

Silvio Brozzi

## Scacchi per principianti

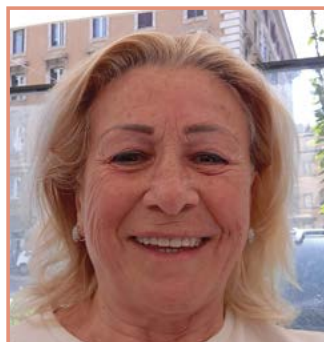
cod. 50345-50369

Rivolto a tutti coloro che, bambini o adulti, totalmente (o quasi) a digiuno su questo affascinante e millenario gioco, desiderano avvicinarsi al mondo degli Scacchi. Il corso ha la finalità di fornire un'alfabetizzazione sugli scacchi, partendo da zero. Sono illustrate le caratteristiche della scacchiera, il movimento dei pezzi, le regole ed i principi di base. È prevista una parte pratica di gioco libero tra i partecipanti e con il docente.



### [Anna Maria Scano]

Sono un operatore olistico e insegnante di bionanza metodo prof. Rolando Toro presso scuole IBF, formazione insegnanti di bionanza SRT e istruttore di ginnastica energetica, metodo long life training system. Il mio interesse e passione sono da sempre la prevenzione e il mantenimento della buona salute fisica ed emozionale.



### [Lucia Di Martino]

Sono istruttrice di bridge con esperienza ventennale, arricchita costantemente dalla partecipazione a corsi di aggiornamento riguardanti i diversi aspetti della didattica e sull'utilizzo di metodi per rendere l'apprendimento veloce, efficace e produttivo. Sono specializzata nel sistema licitativo naturale ed internazionale.



### [Angela Uccula]

Ho conseguito l'abilitazione all'insegnamento delle tecniche yoga presso la Federazione Italiana Yoga e a Milano l'abilitazione all'insegnamento del Raja Yoga con i maestri R. Angelini e Moiz Palaci e l'abilitazione all'insegnamento dei 7 Riti Tibetani con la maestra S. Salvarani. Ho un Master in Mindfulness presso l'Università Sapienza di Roma affiliato all'University of California San Diego School of Medicine.



### [Dominique Simonneaux]

Mi chiamo Dominique e vivo da poco a Roma. Sono molto felice di condividere un corso per sperimentare il piacere di danzare in modo fluido e di lasciarsi andare nello spazio utilizzando ritmi diversi. A piedi nudi, vestiti morbidi e un atteggiamento rilassato. Non è richiesta nessuna esperienza pregressa.



### [Luca Monti]

Da oltre vent'anni pratico le arti marziali, prima come atleta e poi, da quindici anni, come insegnante. La mia passione mi ha portato ad acquisire vari attestati. Ho imparato ad affrontare le avversità con il giusto rispetto, umiltà e mettendomi sempre in gioco per apprendere e crescere professionalmente.

### CERTIFICATO MEDICO

La partecipazione alle attività sportive richiede obbligatoriamente il certificato medico di idoneità (per la pratica sportiva non agonistica). Il certificato dovrà essere presentato solo dopo la conferma dell'attivazione del corso.

### NORME PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

L'ingresso alle palestre è consentito unicamente con scarpe da ginnastica non utilizzate all'esterno (indossate con le calze). Per motivi di igiene si richiede di portare con sé il proprio tappetino ginnico laddove l'attività motoria lo richieda. È obbligatorio l'uso dell'asciugamano durante l'attività sportiva.

## ORARI E LUOGHI DEI CORSI

### Ballo e danza

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
50407	Danza contemporanea	Dominique Simonneaux	Palazzo Englefield	Mer	13:00-14:00	150	20	25/10/2023
50078	Ballo di gruppo	Simonetta Montecchi	Palazzo Englefield	Mar	16:30-18:00	225	20	24/10/2023
50359	Balli di gruppo latino...	Teresa Sandre	Palazzo Englefield	Mer	18:00-19:30	115	10	25/10/2023
50360	Ballo liscio di coppia	Teresa Sandre	Palazzo Englefield	Mer	19:30-21:00	115	10	25/10/2023
50155	Ballo di gruppo	Simonetta Montecchi	Palazzo Englefield	Ven	10:00-11:30	225	20	27/10/2023

## Biodanza

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
50046	Biodanza	Anna Maria Scano	Palazzo Englefield	Lun	18:00-20:00	150	10	23/10/2023

## Difesa personale MGA

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
49981	Metodo globale di autodifesa (MGA)	Luca Monti	Palazzo Englefield	Sab	10:00-12:00	225	15	28/10/2023

## Qi Gong e Tai Chi

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
50089	Qi Gong taoista	Ami Nakamura	Palazzo Englefield	Mar	18:00-19:00	225	30	24/10/2023
50028	Tai Chi forma yang	Simonetta Montecchi	Palazzo Englefield	Gio	10:30-12:00	225	20	26/10/2023

## Yoga

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
50048	Hatha Yoga	Angela Uccula	Palazzo Englefield	Lun	16:30-18:00	225	20	23/10/2023
50090	Hatha Yoga	Francesca Sandrini	Palazzo Englefield	Mar	15:00-16:30	225	20	24/10/2023
50412	Hatha Yoga	Vanessa Fiore	Setteville	Mar	18:00-19:30	200	19	24/10/2023
50047	Hatha Yoga	Angela Uccula	Palazzo Englefield	Mer	15:00-16:30	115	10	25/10/2023

## Attivi con il gioco

### Bridge

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
50009	Bridge avanzato	Lucia Di Martino	Palazzo Englefield	Mar	15:00-17:00	240	20	24/10/2023
50010	Bridge per principianti	Lucia Di Martino	Palazzo Englefield	Mer	15:00-17:00	240	20	25/10/2023
50011	Bridge approfondimento	Lucia Di Martino	Palazzo Englefield	Sab	11:00-13:00	240	20	28/10/2023

### Scacchi

CODICE	TITOLO	DOCENTE	SEDE	GIORNI	ORARI	COSTO	LEZIONI	INIZIO
50345	Scacchi per principianti	Silvio Brozzi	Attività di Pensiero	Mer	11:00-13:00	120	10	27/09/2023
50369	Scacchi per principianti	Silvio Brozzi	Attività di Pensiero	Mer	15:00-17:00	120	10	11/10/2023