

# ALLA SCOPERTA DI UN CORPO

PERCORSO DI RELAZIONE CORPOREA PER PERSONE

CON DISABILITA'

*Attraverso molteplici discipline come la danza, l'arte, il pilates, il massaggio, la voce, la musica e le arti marziali, andremo a lavorare sull'immagine corporea, usando IL CORPO come codice linguistico ed esperienziale.*

## IL PROGETTO

**10 sedute in presenza di un educatore professionale**

*Nel percorso sono previste una o due sessioni di prova gratuite nelle quali è possibile spiegare e far vivere la disciplina per verificarne l'indice di gradimento e l'interesse, prima di tracciare un percorso individuale.*

*(previo colloquio di Presa in carico).*

*Durante le fasi specifiche del percorso sono previsti momenti di verifica e una "restituzione" finale.*

*E' possibile ipotizzare anche la costruzione di un progetto di gruppo.*

*\*In caso di presentazione di certificazione medica il costo è detraibile*

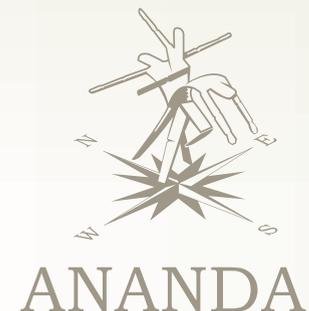
## A CURA DI FRANCESCA LIPAROTO

Educatore Professionale

Laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Università degli Studi di Verona.

Da anni si occupa di disabilità in vari progetti educativi. Coordina l'Area Disabilità presso la A.S.D. Ananda e il progetto INCORPORANDO. Alla base di questo progetto c'è il corpo, vissuto attraverso la costruzione di esperienze laboratoriali capaci di stimolare e arricchire la propria immagine corporea.

IN COLLABORAZIONE CON



## COMPUTER GAME THERAPY

BREVETTO VI.RE.DIS.

## STIMOLARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA ATTRAVERSO L'USO DEI VIDEOGAMES

Una metodologia riabilitativa di gruppo o individuale che si avvale delle tecnologie informatiche e dei videogiochi per favorire l'emersione dell'Intelligenza Emotiva e Sociale in soggetti diversi per età, patologia e livello comunicativo.

[www.viredis.org](http://www.viredis.org)

## INCORPORANDO



percorsi di relazione corporea

per persone con disabilità

[www.anandacsa.com](http://www.anandacsa.com)

*il CORPO,  
che permette di crescere,  
di conoscersi,  
di distinguersi  
e di incontrare l'altro e il mondo.*

ASD ANANDA

via A.Maj 10/1 - 24121 Bergamo

Tel.&Fax. 035 210 082, [segreteria@anandacsa.com](mailto:segreteria@anandacsa.com)



## INCORPORANDO CON-TATTO

### FELDENKRAIS

Metodo utile per alleviare il dolore e diminuire le limitazioni del movimento, per migliorare la funzione fisica, e per promuovere il benessere generale. L'operatore, attraverso sequenze di semplici movimenti, aiuta ad aumentare la consapevolezza del proprio corpo e dei propri schemi motori.

### REFLESSOLOGIA PLANTARE OLISTICA

Attraverso la digitopressione di punti riflessi sulla pianta del piede si va a stimolare il sistema nervoso, endocrino, immunitario e circolatorio.

### SHIATSU

Tecnica nata in Giappone sulla base della medicina tradizionale Cinese. Attraverso la pressione delle dita vengono stimolati i meridiani energetici.

### ...CON IL TOCCO

Il Massaggio Abyangam è un mezzo per indurre al rilassamento. E' un momento particolare dove si acquisisce il proprio tempo, legato al respiro e all'ascolto.

## INCORPORANDO CON-SAPEVOLEZZA

### PILATES BODYMAP

Esercizi da sdraiati per eliminare le tensioni sulla colonna vertebrale, per accelerare un processo riabilitativo, migliorando la postura e potenziando la muscolatura.

### YOGA

Aiuta a sentirsi bene, ha un impatto positivo sulla psiche e permette al corpo di godere di uno stato di rilassamento.

## INCORPORANDO CON MARZIALITA'

### AIKIDO

Nella pratica dell'Aiki (unione) Do (via) si ricerca la consapevolezza corporea attraverso l'unione e non il contrasto.

### CAPOEIRA

Disciplina che comprende movimenti fisici, musica, canto, danza e lotta, dove il ritmo e il gioco sono gli ingredienti fondamentali.

## INCORPORANDO CON ARTE

### ARTE-ESPRESSIONE

Attraverso la libertà d'espressione e l'utilizzo di vari materiali, si stimola l'istinto creativo come specchio del mondo interiore.

### MUSICA IN RELAZIONE

Riattivare la creatività e la comunicazione attraverso il suono, il ritmo, la melodia e l'armonia. Il percorso è volto a migliorare la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità e la coordinazione.

## INCORPORANDO CON DANZA

### DANZA POPOLARE

"Cerchio laboratorio" dove conoscere, imparare e sperimentare le più belle danze del Sud Italia: pizzica, tammurriata, tarantella del Gargano, tarantella calabrese e danze di gruppo provenienti da ogni parte del mondo.

### DANZA IN CONTATTO

Partendo dall'improvvisazione di un movimento si danza, cercando di vivere costantemente l'attimo presente. Si lasciano andare i corpi senza limitazioni estetiche, senza la mediazione della parola, cercando di "staccarsi" dalle paure di non essere in grado di fare o di sentirsi inadeguati. Si sviluppa così un dialogo fisico dimenticando qualsiasi forma di giudizio.