



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 discosti 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), (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 (Esclusi i seminari internazionali).

Bologna Via Decumana - (max. 8 persone)

Attività culturali e incontri studio sulla ricerca Etnofisiologica e l'Aplomb. Incontri di 1h, dal 1° Lunedì di Ottobre..

Ginnastica per tutti (Aplomb); (AplombYoga)

Incontri di 1h00

Lunedì alle 10h00 14h00 e 17h30.

Giovedì alle ore 18h00

Ginnastica (GinnasticAplomb)

Lunedì e Giovedì alle 19h00

Preiscrizione telefonica o a mezzo mail

Napoli

Ginnastica per tutti (Aplomb);

Yoga (AplombYoga)

Giovedì alle ore 10.00.

presso Associazione Humaniter, sala Morghen, via Morghen, 41

Martedì alle ore 17.30.

Presso Centro Yoga Rudraksha, Piazza Vanvitelli n.15

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 1° Martedì di Ottobre alle ore 10h00, 15h00 e 18h30;

Mercoledì, Giovedì, Venerdì alle ore 10, 14 e 17.

Ginnastica (GinnasticAplomb)

Incontri di 1h00, (su richiesta):

Preiscrizione telefonica o a mezzo mail

San Giovanni in Persiceto (BO)

c/o Labici Eco-laboratorio - via Mazzini 25-27

Ginnastica per tutti (Aplomb), (AplombYoga);

Incontri di 1h00, max 6 persone.

Dal 2° Martedì di Ottobre alle 18h45;

Preiscrizione telefonica o a mezzo mail

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. (Esclusi i seminari internazionali).

Bologna Via Decumana,

ShiatsuAplomb (incontri di 2h):

Dal 1° Lunedì di Ottobre, alle 10h00 e 20h15.

Renazzo Sede sociale "Museale"

ShiatsuAplomb (incontri di 2h):
dal 1°Martedì di Ottobre, alle 10h00 e 20h00;

Preiscrizione telefonica o a mezzo mail

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

Sfogliare / Aplomb

Tessitura / Aplomb

Mosaico; Raku; Argilla; / Aplomb

Date e orari saranno concordati con gli interessati

SEMINARI INTERNAZIONALI

"Aplomb e AplombYoga"

Condotti da:

Georgia Leconte, Anne Brown

o altri Insegnati riconosciuti da F.I.S.A.

ITALIA

Bologna

Venerdì 08 Maggio 2020 (Bologna)

dalle 19h30 alle 21h30 (seminario)

Renazzo

Sabato 09 Maggio 2020 (Renazzo)

dalle 10h00 alle 12h00 (Seminario)

Dalle 14h00 alle 18h00 (seminario)

Domenica 10 Maggio 2020 (Renazzo)

dalle 10h00 alle 12h00 (Seminario)

Dalle 14 (Seminario/visita culturale)

Modena

Sabato/Domenica 22/22 Novembre 2019

Sabato/Domenica 22/23 Febbraio 2020

FRANCIA

Parigi

19/20 Ottobre 2019 ; 07/08 Dicembre 2019

18/19 Gennaio 2020 ; 14/15 Marzo 2020

16/17 Maggio 2020.

Saint-Pierreville

Fine Giugno 2020

MAROCCO

Zagora

Dal 06/04/20 al 11 /04/20

PORTOGALLO

Setúbal

Dal 24/08/20 al 29 /08/20

29/08/20 Cerimonia Noelle-Miguel

Sede Sociale / Museale

Renazzo (FE) Via Pilastro, 59- 44045 Italia

Visite Museali guidate su prenotazione

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



Per informazioni contattare:

Associazione ISA

Tel. 0039.320.066.35.75

Mail: info@aplombitalia.it

Web: www.isaplomb.org

N.B. Comunicazione riservata ai soci

Associazione c.s.d. di Promozione Sociale I.S.A.



Centro Studi e Ricerche
"ETNOFISIOLOGICHE"



Attività 2019/ 2020