

## Iniziativa promossa col patrocinio del Comune di Pradalunga



# NOIALTRI

Il Gruppo Noialtri riunisce famiglie e volontari impegnati nella progettazione di opportunità di inclusione per ragazzi con disabilità, occupandosi in modo particolare del loro tempo libero.

Il Gruppo opera a livello di volontariato per promuovere una **nuova cultura dell'handicap**, tesa a valorizzare le potenzialità delle persone disabili e a rimuovere le barriere che ne ostacolano i processi di integrazione.

### REFERENTI TERRITORIALI

Emma Azzola - cell. 333 7185947  
Albino

Gabriella Bolandrina - cell. 347 9514670  
Pradalunga

Anna Contessi - cell. 3387028044  
Alzano

Famiglia Cortinovis - tel 035/ 52 02 87  
Nembro

Sergio Quarleri - cell. 331 8252567  
Vertova

M. Luisa Merelli - cell. 3280950954  
Villa di Serio



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE



## Corso di approccio alla disciplina yoga

Centro Sociale  
di Pradalunga

via Aldo Moro n. 8

Sala polifunzionale  
(sopra la Biblioteca)

## PERCORSO di APPROCCIO ALLA DISCIPLINA YOGA

Il progetto prevede un percorso di esperienze psicomotorie mirate all'approccio della consapevolezza del proprio corpo e del benessere psicofisico .

### OBIETTIVI

- Acquisire consapevolezza del proprio corpo
- Acquisire consapevolezza del proprio corpo nello spazio e rispetto ad altri
- Sperimentare il corpo in fase dinamica (giochi, scioglimenti, sequenze) e in fase statica (asana)
- Affinare l'espressione corporea e la coordinazione

Approccio:

- all' ascolto del respiro
- alla concentrazione
- al rilassamento

### STRUTTURA DELLA SEDUTA

*Cerchio*: momento di condivisione iniziale e predisposizione alla pratica

*Gioco*: in base all'obiettivo dell'incontro

*Pratica*: scioglimento articolazioni, brevi sequenze, asana

*Rilassamento*: approccio alla concentrazione, al rilassamento del corpo

*Cerchio*: momento di condivisione finale



## INIZIATIVA

L'organizzazione di volontariato  
Gruppo Noialtri A.P.S.

Organizza

## CORSO DI APPROCCIO ALLA DISCIPLINA YOGA

Un'iniziativa pensata per offrire ad un gruppo di ragazzi con lieve disabilità la possibilità di migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico attraverso la pratica yoga

**Le attività si svolgeranno presso la sala polifunzionale del Centro Sociale di Pradalunga al sabato pomeriggio dalle ore 15,00 alle ore 16,30**

### CONDUZIONE

Le attività verranno condotte dall'esperta sig.ra Bruna Algeri dell'ASD *Sole Luna* di Nembro

Cell. 345 7992355

### ISCRIZIONE GRATUITA

**L'iniziativa sarà finanziata con i fondi del 5 per mille devoluti al Gruppo Noialtri**

### RACCOMANDATO USO DI MASCHERINA

### CALENDARIO INCONTRI

**17 - 24 settembre**

**1- 8 - 15 - 22 - 29 ottobre**

**5 - 12 - 19 novembre**

Consigliabile abbigliamento comodo

Dotarsi di materassino, cuscino e calze antiscivolo.