

武士道

Bushidō
Accademia
A.S.D. Arti Psicomotorie Orientali



Sede legale :
Via Silvio Pellico 12 - 10073 CIRIÈ (TO)
Tel. 011.2452763 Cell. 324.0918831
Associazione No profit C.F. 92016940014
Iscrizione al registro C.O.N.I. n° 192750

Sedi operative:
Palestra "Don Bosco" Via IV Novembre 8 - 10073 CIRIÈ (TO)
Soc. Operaia - Via G. Matteotti 18 - 10073 CIRIÈ (TO)

Contatti Skype : roberto.cont
web : <http://www.accademiabushido.it>
e-mail : roberto@contiero.com



La cucina
di Armonia

In collaborazione con LEM
Laboratorio Energie Mentali e
La cucina di armonia



STAGE : Base del movimento

***Muoversi crea benessere....
Ma non sempre***

Al centro **LEM** di Corgnolero, sopra Viù uno stage di due giorni dedicato alle basi fondamentali del movimento e della consapevolezza del proprio potenziale motorio. Tale stage è dedicato a tutte le persone di qualsiasi età, indipendentemente dal tipo di sport o attività motoria praticata, e/o semplicemente a persone che attualmente non fanno nessuna attività fisica e che vorrebbero iniziare a muoversi per migliorare la qualità della loro vita. L'utilizzo maldestro del proprio corpo, in attività ludico/sportiva o lavorativa, mette a rischio la propria integrità fisica, creando sovente dei danni che si evidenziano nel corso degli anni che, peggiorando progressivamente creano disagi quotidiani. Troppe volte l'obiettivo finalizzato di uno specifico sport, mette in secondo piano il benessere effettivo della persona, prendendo in considerazione prima di ogni cosa il risultato del gesto sportivo, e relegando in secondo piano la propria integrità. Questo stage con l'ausilio di tecniche di Qi Gong e Taiji Chi vuole prima di tutto rendere consapevoli le persone di come gestire e rendere efficiente il proprio corpo facendo esempi sulla qualità / sicurezza / efficienza del movimento. Tali nozioni possono venire applicate nell'uso di qualsiasi sport o attività motoria per migliorarne le prestazioni in totale armonia con le proprie caratteristiche fisiche. Lo stage si articola in tre sezioni che si svolgono in sequenza programmata dal sabato mattina, alla domenica mattina. (vedi programma su <http://www.artimotorie.it> o <https://www.laboratorioenergiamentale.it/> alla voce calendario eventi). Ovviamente anche se è possibile partecipare solo a mezza giornata di stage, per la sequenzialità degli argomenti trattati ne è consigliata la partecipazione totale. Chi intende partecipare può scegliere di pernottare al centro. I pasti vengono preparati da "Cucina in armonia" <https://lacucinadiarmonia.it/> direttamente nella struttura .

Lo stage organizzato dalla Accademia Bushido di Ciriè <http://www.accademiabushido.it> viene tenuto dal Maestro **Roberto Contiero** che pratica arti motorie dal 1966. Le iscrizioni sino ad esaurimento posti sono aperte, per maggiori informazioni contattare lo **011. 2452763** o il **324.0918831**.

Riferimenti

<http://www.artimotorie.it>

<https://www.laboratorioenergiamentale.it/>

<https://lacucinadiarmonia.it/>

<http://www.accademiabushido.it>

mail - roberto@contiero.com

mail - mariapiera.mano@gmail.com

mail - info@lacucinadiarmonia.it

mail - roberto@contiero.com

Tel. 324.0918831

Tel. 338.9254442

Tel. 349.5199050

Tel. 324.0918831

武士道

Bushidō
Accademia
A.S.D. Arti Psicomotorie Orientali



Sede legale :
Via Silvio Pellico 12 - 10073 CIRIÉ (TO)
Tel. 011.2452763 Cell. 324.0918831
Associazione No profit C.F. 92016940014
Iscrizione al registro C.O.N.I. n° 192750

Sedi operative:
Palestra "Don Bosco" Via IV Novembre 8 - 10073 CIRIÉ (TO)
Soc. Operaia - Via G. Matteotti 18 - 10073 CIRIÉ (TO)

Contatti Skype : roberto.cont
web : <http://www.accademiabushido.it>
e-mail : roberto@contiero.com



In collaborazione con **LEM**
Laboratorio di Energia Mentale
Frazione Corgnolero - VIU'
ORGANIZZA
Presso la struttura **LEM**

venerdì / sabato / domenica
17 - 18 - 19 Maggio 2019

OPEN STAGE

Base del movimento e del benessere

PROGRAMMA

Venerdì 19:00 > 21:30 registrazione / sistemazione

Sabato 08:00 > 08:45 registrazione / sistemazione

9:00 > 10:30

BARICENTRO

Consapevolezza e importanza del proprio centro di gravità
Teoria / Esercizi di base

PESO

Scarico e carico del peso per ottimizzare e rendere più efficienti i movimenti. Differenza tra "Portare" e "Buttare" Prevenzione delle cadute
Teoria / Esercizi di base

10:30 > 10:45

Pausa

10:45 > 12:45

POSTURA

Allineamento coccige / cervicale
Vettori di direzione / uso del corpo. (motrice e rimorchio)
Esempi ed esercizi di base

ARTICOLAZIONI

Preparazione delle articolazioni prima del movimento e relativo carico / scarico
Protezione delle articolazioni durante il movimento
Teoria, esempi ed esercizi di base

TENDINI

Allungamento e rafforzamento dei tendini
Importanza dei tendini sul lavoro e sulla efficienza muscolare
Teoria, esempi ed esercizi di base

12:45 > 15:30

Pausa



**La cucina
di Armonia**

Sabato 15:30 > 17:00

MUSCOLATURA 1

Contrazione e decontrazione muscolare generica. Concetto generale del “vuoto”
Consapevolezza nell'utilizzo appropriato delle fasce muscolari interessate al movimento
Decontrazione delle fasce muscolari non necessarie al movimento
Teoria, esempi ed esercizi di base

RESPIRAZIONE

La respirazione involontaria. La respirazione cognitiva.
Respirazione di base
Respirazione inversa
Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare
La respirazione in movimento e la sua correlazione con l'energia – sviluppo dell'energia
Teoria. Esercizi di base

17:00 > 17:15

Pausa

17:15 > 18:45

MUSCOLATURA 2

Ossigenazione nel movimento
Allungamento delle fasce muscolari
Coinvolgimento/controllo della muscolatura “dimenticata”
Aumento della resistenza
Teoria, esempi ed esercizi di base

Domenica 06:30 > 07:15

RESPIRAZIONE

Esercizi di respirazione in armonia con il movimento (dare e /o ricevere energia)
Esercizi per l'aumento dell'elasticità polmonare

07:15 > 09:00

Pausa

08:00 > 08:45 registrazione

09:00 > 10:30

COORDINAZIONE

Esercizi di coordinazione motoria.
Importanza della asimmetria e della simmetria nei movimenti per la creazione di nuove sinapsi
Bagaglio motorio.. a cosa serve ?
Comprensione /importanza dello spazio/tempo/ritmo del movimento
Aumento della concentrazione e della capacità di attenzione
Uso del corpo nei movimenti

10:30 > 10:45

Pausa

10:45 > 12:15

CORREZIONI

Come correggere gli errori ottimizzando i tempi di apprendimento motorio
Controllo dei muscoli involontari
Chiusura e blocco delle aree articolari interessate al movimento

12:15 > 12:30 Termine del seminario