



CITTÀ DI VIMERCATE
MEDAGLIA D'ARGENTO
AL MERITO CIVILE

ATTIVITÀ NEI PARCHI ESTATE 2021



“Yoga al Parco”

a cura dell'Associazione Le Filosofie del Corpo

Lo yoga è una pratica millenaria di antichissime origini che ancora oggi viene utilizzata da milioni di persone nel mondo per la cura e il mantenimento del proprio equilibrio psicofisico.

Il termine yoga deriva dalla radice yuj, legare insieme, UNIRE, tenere stretto, aggiorare, per connettere armonicamente corpo e coscienza, essere e universo, testa e cuore, respiro e sensazioni, psiche e memoria, attività e passività, volontà e abbandono.

Lo Yoga tradizionale porta numerosi benefici a livello fisico, energetico, mentale e spirituale. Esso è rivolto a tutti coloro che aspirano a uno stile di vita salutare e sereno e che intendono approfondire la conoscenza di sé.

Cosa comprendono le lezioni:

Posizioni Yoga (Asana); Tecniche Respiratorie (Pranayama); Rilassamento Psicofisico (Yoga Nidra – un sistema efficace di rilassamento che riduce le tensioni a tutti i livelli causate dall'ansia e dallo stress della vita moderna); Tecniche di Concentrazione (Dharana), tecniche per il controllo fisico, emotivo, mentale per lo sviluppo delle qualità interiori Meditazioni (Dhyana).

Lo yoga nel parco nasce dal desiderio di unire i benefici dello yoga alla possibilità di praticare a contatto con la natura e all'aria aperta, favorendo la ripresa per la cura del corpo e del proprio benessere dopo questo lungo anno di restrizioni, nel rispetto della sicurezza per la salute di ciascuno.

Le Filosofie del Corpo Scuola di Yoga è sul territorio da circa trent'anni, sotto la direzione di Lorena Pajalunga, direttrice della Scuola, si avvale di insegnanti altamente qualificati e con esperienza certificata.

Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Istruttori: Lorena Paialunga, Federica Palatella, Paolo Corno

Per chi: per tutti

Quando: mercoledì dalle 10.00 alle 11.30 – giovedì dalle 19.00 alle 20.30

Iscrizione per l'attività: € 60 mensili per 1 lezione settimanale di 1:30 a scelta tra i giorni proposti, tessera associativa inclusa

Info: filosofiedelcorpo@gmail.com

Per saperne di più: www.lefilosofiedelcorpo.it

“BIO – energetica - PARK” a cura di Sbaraglio

La Classe di Bioenergetica è uno spazio per prendersi cura di sé, del proprio corpo e della mente, per riattivare la nostra energia e allentare le tensioni dovute allo stress quotidiano. Il lavoro corporeo prevede esercizi di stretching, posturali ed espressivi.

Attraverso l'ascolto del corpo durante il movimento, la respirazione e l'uso della voce, aumenteremo la nostra consapevolezza corporea diventando capaci di riconoscere e sciogliere le tensioni fisiche ed emotive con il piacevole risultato di migliorare il benessere psico-fisico.

La durata della lezione è di 45 minuti: la sua struttura prevede momenti di lavoro in stazione eretta e momenti in posizione di quadrupedia e/o supina sul materassino.

Si alterneranno fasi di lavoro più “attive” - nella parte iniziale - e fasi di lavoro più “dolce” e rilassante - nella parte conclusiva - per raggiungere un completo stato di rilassamento di corpo e mente.

Si lavorerà individualmente, scalzi e ognuno sul proprio tappetino.

Ai partecipanti è consigliato munirsi di abbigliamento comodo e di portare una stuoia o un materassino.

Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Conduttrice: Barbara Riva

Per chi: per tutti, dai 16 ai 75 anni

Quando: tutti i GIOVEDÌ di giugno luglio e settembre (escluso agosto) dalle 9,00 alle 10,00 - a partire dal 27 maggio fino al 30 settembre 2021.

Dove: Parco Comunale “Sottocasa” in via Galbusera

Iscrizione per l'attività: 20,00 € - Iscrizioni presso APS SBARAGLIO – P.le Marconi, 7 – Vimercate – tel 039669767 / cell 3314978238

Per saperne di più: info@sbaraglio.it – www.sbaraglio.it

SEGUI le PILLOLE di BIOENERGETICA di Barbara sulla pagina FB SBARAGLIO

<https://www.facebook.com/musicadanzateatrovimercate/>



“Mi difendo da sola” a cura di – Diego Barzaghi

Il progetto ha il duplice obiettivo di riprendere l'attività fisica dopo il lungo periodo di lockdown e contemporaneamente di fornire a tutte le donne partecipanti, le tecniche basilari di difesa personale per saper affrontare e gestire scenari aggressivi.

Il percorso è composto da una parte teorica che prevede docenza di tecniche di Difesa Personale Femminile, estremamente intuitive e di rapido apprendimento, non necessita di particolari doti atletiche o di basi marziali per chi le pratica. Questa tipologia di autodifesa insegna anche a sfruttare l'ambiente in cui ci troviamo come alleato e ad utilizzare oggetti di uso comune, che normalmente portiamo con noi (penne, ombrelli, chiavi, tessere magnetiche, giornali), come preziosi mezzi per difendersi.

E' il sistema di autodifesa ideale per le aggressioni “da strada”, dove non ci sono ne regole ne arbitri come negli incontri sportivi, dove il tutto si svolge in pochi attimi e la reazione deve essere immediata e risolutiva. La parte pratica consiste in riscaldamento a corpo libero ed esercizi di ginnastica funzionale. Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Istruttore: Diego Barzaghi

Per chi: DONNE dai 16 anni in su

Quando: dal 06/06 al 09/09 dalle 19.30 alle 21.00

Dove: corso di 10 lezioni il martedì presso il Parco “Sottocasa” di Via Galbusera corso di 10 lezioni il giovedì PARCO ORENO/RUGGINELLO (SECONDO RICHIESTE)

Iscrizione per l'attività: Attività gratuita (obbligo di prenotazione/registrazione) al 377/5222626 info@urbancombat.it

Per saperne di più: www.urbancombat.it

“Bellydance Fitness” a cura di – Paola Piccolo

Bellydance Fitness è programma strutturato per conoscere il mondo della Danza Orientale insieme al mondo del Fitness ed è stato studiato per consentire di unire la femminilità della Danza Orientale all'allenamento del fitness in una sessione no-stop di esecuzione passi/sequenze base a ritmo di musica. La Maestra vi guiderà con attenzione nella descrizione ed esecuzione dei movimenti per tutta la durata della lezione.

Gli esercizi eseguiti consentono la tonificazione di tutte le parti del corpo: braccia, addome, gambe e glutei.

La Bellydance Fitness è aperta a chiunque. Tutti possono praticarla, non esiste limite di età, un tipo di corporatura adatto o esperienze pregresse.

Se desideri ritrovare la giusta armonia e tonificazione del tuo corpo, Bellydance Fitness è il programma che fa per te!

Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Istruttrice: Paola Piccolo

Per chi: per tutti

Quando: Tutti i giovedì dalle 18.30 alle 19.30 sino a settembre (agosto escluso)

Dove: Parco Comunale “Sottocasa” in via Galbusera

Iscrizione per l'attività: Attività gratuita (obbligo di prenotazione/registrazione)

Info: Paola Piccolo – (per prenotazione/registrazione) cellulare 3427187246

Per saperne di più: Instagram: [_paola_piccolo8](https://www.instagram.com/paola_piccolo8/) / Facebook: [@papiccolo](https://www.facebook.com/papiccolo)



CITTÀ DI VIMERCATE
MEDAGLIA D'ARGENTO
AL MERITO CIVILE

ATTIVITÀ NEI PARCHI ESTATE 2021

“Yoga e Pilates benessere per il corpo e la mente” a cura di – ASD Surya

Grazie ad un lavoro continuativo l'obiettivo è creare uno spazio di socialità cittadina attraverso il lavoro corporeo, far sperimentare e approcciare le persone a queste due splendide discipline che lavorano sul miglioramento della postura, aiutano ad attenuare tensioni muscolari e ad abbattere gli stati di stress e ansia.

Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Istruttrice: Cristina Carnevali

Per chi: adatto a tutti

Quando: yoga base il martedì 9.30-10.30 pilates base il mercoledì dalle 12.30 alle 13.30

Dove: Parco Comunale “Sottocasa” in via Galbusera

Iscrizione per l'attività: € 10,00 per 12 incontri yoga - € 10,00 per 12 incontri pilates

Per saperne di più: www.centroyogasurya.com

Alle attività fisiche di Yoga e Pilates vengono affiancati una serie di incontri tematici gratuiti rivolti a tutti, sia agli iscritti ai corsi che alla cittadinanza. Gli incontri, che si svolgeranno nel parco Sottocasa sono così suddivisi:

INCONTRI TEMATICI yoga PER ADOLESCENTI:

L'adolescenza è una fase di vita caratterizzata da profondi cambiamenti, fisici, psicologici, sociali ed emotivi, queste trasformazioni insieme al faticoso periodo causato dal coronavirus ha penalizzato i ragazzi maggiormente rispetto ad altre categorie, queste esperienze possono essere profondamente impattanti sul loro essere e aumentarne la vulnerabilità (aumento di stress, ansia, rabbia, depressione, bassa autostima, disturbi dell'umore), lo yoga è un ottimo strumento per alleviare lo stress, l'ansia, e migliorare la resilienza, l'umore e la capacità di autoregolazione emotiva, attraverso l'uso del corpo (asana) e un approccio divertente della pratica accompagnato da esercizi di meditazione e rilassamento:

3 incontri tematici per adolescenti (14/18 anni): Storie dello yoga

Mercoledì 9 giugno ore 9.30-10.30 “Come saltare gli ostacoli”

Mercoledì 16 giugno ore 9.30-10.30 “La gentilezza”

Mercoledì 23 giugno ore 9.30-10.30 “Raggiungere i propri obiettivi”

2 incontri per la pre adolescenza con la partecipazione di un genitore

Incontri genitore /ragazzo (dedicato alla fascia di età 9 /13 anni)

Mercoledì 30 giugno ore 9.30- 10.30 “Ascoltare l'altro”

Mercoledì 07 luglio ore 9.30 - 10.30 “Sostenersi”

INCONTRI TEMATICI PILATES:

a causa del periodo forzato a casa e dell'aumento del lavoro in “smart working” ci siamo accorte dell'aumento di casi di tensioni dovuti alle cattive posture assunte nel quotidiano e vorremmo poter dare un aiuto per dare degli strumenti alle persone per sapersi correggere da sole. In particolare vorremmo dedicare l'ultimo incontro tematico sul pilates alle donne “mature” dalla menopausa in su, per insegnare degli esercizi funzionali per stimolare la densità ossea, per insegnare a muoversi IN e CON sicurezza per proteggere e rinforzare l'apparato scheletrico.

3 incontri specifici di Pilates

Giovedì 01 luglio ore 9.30 - 10.30 “Spalle - collo”, esercizi per rilasciare le tensioni del collo e delle spalle, corretta postura per allineare e allungare la colonna vertebrale.

Giovedì 08 luglio ore 9.30- 10.30 “Bacino -anche” esercizi per il benessere della zona lombare, della schiena e per la mobilità del bacino e delle anche.

Giovedì 15 luglio ore 9.30-10.30 “Osteoporosi” esercizi specifici per stimolare la densità ossea e imparare a muoversi IN e CON sicurezza per proteggere e rinforzare il nostro apparato scheletrico.



“Rugby e Danza ” a cura di – ASD Pirati Rugby in collaborazione con ASD Danza Passion

I Pirati Rugby Vimercate in collaborazione con DanzaPassion, sono felici di presentarvi: DANZA & RUGBY, il primo e unico evento sportivo che fonde due mondi molto vicini. Per riscoprire la socialità, il contatto, l'importanza del gruppo, dello sport e del movimento in un contesto sano e positivo soprattutto all'aria aperta, nel Parco di Villa Sottocasa. E' un nuovo modo per mettersi in gioco, insieme, divertendosi. Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Istruttori: Camillo Circoli - Istruttore Cheerleading - DanzaPassion - Vania Lamperti - Istruttore Cheerleading - DanzaPassion - Mauro Perego - Istruttore Rugby - Pirati Rugby

Per chi: Kids: 6-11 anni; Juniores: 12-17 anni; Adults: 18-45 anni; Seniors: over 46 anni;

Quando: Primo tempo (giugno) dall' 08/06 al 01/07 - Secondo tempo (luglio) dal 06/07 al 29/07 nei seguenti giorni:

Martedì dalle 17 alle 18.30 - Preparazione Rugby;

Giovedì dalle 17 alle 18.30 - Preparazione Cheerleading;

Dove: Parco Comunale “Sottocasa” in via Galbusera

Iscrizione per l'attività: 50,00 € per il mese di giugno – 50,00 € per il mese di luglio (30 posti disponibili) Modulo iscrizione: www.danzapassion.it/eventi

Per saperne di più: www.piratarugby.com/danza_rugby_2021

Mail: danzarugby@gmail.com

Telefono: 339 536 1346 (Alessandra - Pirati Rugby) oppure 334 333 6808 (Sasko - Danza-Passion)

“Ricominciamo a respirare” a cura di – Asd Le Radici e le ali

Il tai chi è un'antica pratica marziale cinese, caratterizzata da movimenti lenti, armonici e rotondi, ideale per una ripresa delle attività dopo il lungo periodo di inattività dovute al lockdown.

Rinforza il corpo a livello muscolare e articolare evitando i traumi, migliora il sistema neurovegetativo, abbassa i livelli di stress, ottimizza la respirazione e previene le patologie cardiovascolari. Quindi aiuta a prevenire le malattie a tutto tondo, migliora il rapporto con il proprio corpo che viene considerato un alleato con cui collaborare, alla ricerca di una vita più armonica.

E' utile a tutte le età in quanto è una pratica duttile che può essere adattata a tutte le esigenze. Siano esse di rimessa in forma e tonificazione oppure di rilassamento e scioglimento. Sarà previsto il distanziamento nel rispetto di tutte le normative previste per l'emergenza COVID19

Istruttori: Matteo Scotti, Serena Venier, Roberto Fiume, Imelde Vergani, Davide Borin.

Per chi: adatto a tutti

Quando: Martedì dalle 9.00 alle 10.00 e dalle 10.30 alle 11.30;

Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 e dalle 19.30 alle 20.30

Venerdì dalle 13.00 alle 14.00

Sabato dalle 10.00 alle 11.00 (solo a giugno)

Dove: Parco Comunale “Sottocasa” in via Galbusera

Iscrizione per l'attività: (La prima lezione di prova è sempre gratuita indipendentemente da quando ci si presenta)

Iscrizione con assicurazione € 10,00

Pacchetto 10 Lezioni € 50,00

Pacchetto 20 lezioni € 80,00

Per saperne di più: www.corsitaichi.it - info@corsitaichi.it - 3495235052

