

## CALENDARIO ATTIVITA' MOTUS MUNDI.

---

### GRUPPO CORSA

**Nuovo**

Da quest'anno abbiamo pensato di dare il via ad un **gruppo stabile** sulla corsa.

La corsa è una delle attività fisiche più praticate per il benessere e il mantenimento della forma fisica realizzabile dappertutto e in tutte le stagioni.

Forse uno degli aspetti più difficili riguardanti la corsa è la pratica costante che richiede almeno per il primo anno una buona motivazione per mantenere un livello di pratica adeguato che dia soddisfazione. Il gruppo corsa nasce per creare un appuntamento nel quale le persone possano trovare motivazione a proseguire nella pratica di questa attività sportiva. L'altro aspetto importante riguarda il fatto che la corsa è in genere una pratica abbastanza traumatica che necessita di gradualità controllo e supervisione, gli incontri monosettimanali avranno l'obiettivo di migliorare la pratica e la tecnica della corsa e evitare errori di impostazione che possano in un secondo momento causare problemi di varia natura.

L'attività avrà inizio il giorno **5 settembre** e si rivolge a coloro che già praticano tale sport individualmente almeno 1 volta alla settimana e che hanno voglia di condividere questa passione con altre persone oltre che di migliorarne gli aspetti tecnici senza però porsi obiettivi di tipo agonistico.

Verranno organizzate durante alcuni martedì di allenamento delle "**corse in montagna**" (queste proposte saranno aperte anche ad altri soci al costo di € 5,00).

**Giorno di ritrovo:** martedì ore 19,00

**Durata dell'attività:** l'attività ha una durata ed un rinnovo mensile al costo di € 20,00

**Nota:** per questa attività è necessario il certificato medico di idoneità fisica all'attività sportiva non agonistica

---

### SESSIONI INDIVIDUALI

**Nuovo**

Le sessioni individuali sono rivolte a coloro che intendono migliorare il proprio **benessere fisico e psichico** attraverso la pratica motoria e sportiva, in particolare vengono proposte:

- Incontri per chi intende **riprendere l'attività fisica** o fare un percorso di **riatletizzazione** dopo un periodo di fermo (dovuto a mancanza di tempo o ad episodi traumatici)
- Incontri per chi intende migliorare su alcune pratiche specifiche come il **cammino, il trekking, la corsa, ecc.**
- Incontri per chi intende utilizzare la pratica fisica e sportiva come **sviluppo e crescita personale.**

**Nota:** per questa attività è necessario il certificato medico di idoneità fisica all'attività sportiva non agonistica.

---

---

## GINNASTICA NATURALE

### **Gruppo Montorio Giovedì ore 18,00**

- 21/09 – 30/11 attività all'aperto
- 07/12 – 22/02 attività in palestra
- 01/03 – 31/05 attività all'aperto

### **Gruppo Valpolicella Mercoledì ore 18,00**

- 20/09 – 29/11 attività all'aperto
- 06/12 – 21/02 attività in palestra
- 28/02 – 30/05 attività all'aperto

### **Costo dell'Attività**

- trimestre € 50,00
- mese € 25,00

**NOTA:** per questa attività non è obbligatorio il certificato medico in quanto è considerata attività ludico-motoria.

---

## INCONTRI DI RIEQUILIBRIO STAGIONALE

Ogni stagione ha la sua energia e la sua dinamica e il nostro **corpo** è estremamente **sensibile** alle **variazioni stagionali**.

Sul piano energetico i cambiamenti sono quotidiani, poco alla volta, giorno dopo giorno vi è la trasformazione da una stagione ad un'altra. Queste piccole variazioni **facilitano o limitano il funzionamento** regolare di tutti i processi corporei. Il nostro corpo è in continuo **adeguamento e adattamento** ad ogni minima variazione al di là della nostra consapevolezza.

I piccoli **disturbi** dei **cambi di stagione** che riducono il nostro benessere, sono dovuti ad una difficoltà di adattamento a questo cambiamento, che provoca un accumulo di tossine nel corpo.

Gli incontri di **riequilibrio stagionale** hanno l'obiettivo di aiutare la normale funzionalità del corpo in modo tale da aiutarci ad affrontare la nuova stagione.

Sono **4 incontri** durante l'anno (uno per ogni periodo di cambio stagionale) di 3 ore ciascuno, durante i quali verranno proposte pratiche corporee come automassaggi, ginnastiche dolci, del metodo Corpo e Coscienza di Georges Courchinoux, che integra le conoscenze di tecniche antiche come la millenaria Medicina Tradizionale Cinese con quelle che sono le conoscenze e le pratiche contemporanee come la rieducazione globale posturale, l'eutonia e altro ancora. Il lavoro corporeo mira specificamente a

riequilibrare il corpo in funzione della ritmologia stagionale.

Durante gli incontri verranno date indicazioni anche relativamente al calendario secondo la medicina tradizionale cinese e alcuni aspetti teorici legati alla scienza energetica delle Medicina Tradizionale Cinese.

Questi incontri sono aperti a tutti e si rivolgono in modo particolare a coloro che con difficoltà riescono a seguire una pratica corporea continuativa.

**Date:**

- sabato 21 Ottobre: in questo incontro avremmo modo di adeguarci all'autunno
- sabato 02 Dicembre: in questo incontro avremmo modo di prepararci all'inverno
- sabato 10 febbraio: in questo incontro avremmo modo di prepararci alla primavera
- sabato 05 Maggio: in questo incontro avremmo modo di prepararci all'estate

Orari dalle 9,00 alle 12,00

Numero massimo di iscrizioni 15

Costo € 25,00 un singolo incontro

La partecipazione agli incontri è riservata ai soli soci.

**NOTA:** per questa attività non è obbligatorio il certificato medico in quanto è considerata attività ludico-motoria.

---