

-Sotto il Tiglio... *...in piazzetta Senesi*

Lezione Finale del Gruppo AFA di Roccatederighi :
Percorso Senso-Motorio dei cinque elementi

Venerdì 19 Giugno ore 18.00
nel Centro Storico di Roccatederighi

Il percorso senso-motorio, da eseguire a piedi nudi, permette di contattare variegati stimoli sensoriali che rievocano le proprietà di Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua :
i cinque movimenti della Medicina Tradizionale Cinese.

La lezione finale di Venerdì 19 giugno, porta a compimento il programma di Attività Fisica Adattata 2014/2015 dal tema:

" il movimento consapevole".

Muoversi in modo consapevole significa *essere presenti* durante l'esecuzione di ogni esercizio: saper accogliere e raccogliere i messaggi che il corpo invia, senza interpretazioni o giudizi, rimanendo nel " *qui e ora*".

Riappropriandosi pian piano di una congrua *immagine di se'* per gestire al meglio movimenti e posture della vita quotidiana; evitando tensioni muscolari inutili o parassite che ostacolano il nostro benessere.