



## La relazione tra il movimento delle braccia, delle gambe e della colonna vertebrale nella “Grandetà”

**Seminario di aggiornamento per insegnanti di Ginnastica Dolce, Posturale ed Espressiva per anziani condotto da Francesca Brienza**

Questo seminario, rivolto espressamente ad insegnanti di Ginnastica Dolce, Posturale ed Espressiva per anziani, approfondirà il tema della relazione tra il movimento delle braccia, delle gambe e della colonna vertebrale nella “Grandetà”. La mobilità e il collegamento tra le articolazioni, anche intervertebrali, l'organizzazione delle giuste sinergie tra le diverse parti del corpo, la relazione dinamica tra il centro e la periferia e la loro fondamentale importanza per la fluidità e l'efficacia del movimento, per l'equilibrio e per l'allineamento posturale delle persone anziane saranno oggetto di riflessione e di approfondimento esperienziale.

Saranno utilizzati i principi di base e gli elementi fondamentali delle Ginnastiche Dolci, dei Metodi di Consapevolezza Corporea (in particolare del Metodo Feldenkrais) e della Danza, per elaborare proposte di movimento strutturato e precisato ed esperienze di Danza e Movimento Creativo ad esse correlate.

Oltre a trattare gli argomenti in programma, il seminario continuerà infatti ad approfondire la ricerca sviluppata da molti anni dall'Area perlagrandetà dell'UISP di Roma sulla possibilità di integrare efficacemente questi diversi strumenti di lavoro, in funzione del conseguimento di precisi obiettivi didattici, all'interno di una metodologia di intervento con le persone anziane.

Francesca Brienza, Psicomotricista, insegnante del Metodo Feldenkrais, Formatrice Nazionale “perlagrandetà”UISP, ha studiato per molti anni la Danza Contemporanea e diversi Metodi di Consapevolezza Corporea e si dedica da tempo all'applicazione del loro linguaggio alle attività di Ginnastica Dolce, Posturale ed Espressiva per anziani. Lavora con gli anziani da oltre vent'anni, è responsabile del coordinamento didattico e organizzativo dell'Area perlagrandetà dell'UISP di Roma e svolge attività di didattica integrativa sull'attività motoria per l'età anziana presso l'Università del Foro Italico.

Il seminario si svolgerà presso l'**Impianto Sportivo Comunale Fulvio Bernardini**, via dell'Acqua Marcia, 51 (Metro B fermata Pietralata) nei giorni di **Sabato 14 febbraio**, dalle 10,00 alle 13,30 e dalle 14,30 alle 17,30, e **Domenica 15**, dalle 10,00 alle 13,30, per il costo di E 90,00 più tessera UISP (E 10,00) per i non associati. A chi frequenterà l'intero seminario sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Le **iscrizioni** dovranno essere effettuate entro il 10 febbraio presso l'**UISP di Roma, viale Giotto 16, tel 06/5781929-5758395, e mail [roma@uisp.it](mailto:roma@uisp.it)**. A questo seminario seguiranno, nel corso della stagione sportiva, delle giornate di approfondimento

\* Si consiglia di indossare abiti comodi e molto caldi e di portare un plaid o un telo da mare per il lavoro a terra