

Ambito benessere

In tutte le nostre discipline, con priorità ed approcci diversi, abbiamo dato importanza all'aspetto salutistico. Questo ha coinvolto principi etici, regole e metodologie didattiche e tecniche. Alcune discipline, pur mantenendo una caratura "marziale" hanno sviluppato un lato più "dolce", è il caso nell'Aikido, del Ki Aikido o del Ki No Michi. Ci sono discipline che più e meglio di altre si prestano ad un lavoro *corpo-mente* con un approccio olistico che dà priorità alla salute. È il caso del Tai Chi Chuan/Qi Gong. Non è un caso che anche nella nostra Associazione hanno avuto un forte incremento. Sono discipline che possono adattarsi a diverse situazioni e condizioni fisiche. Ideali anche per gli anziani o le persone malate. Si possono costruire anche *format* mirati a particolari segmenti di popolazioni con obiettivi specifici e quindi anche determinati temporalmente. Oppure si possono organizzare *format misti* (interdisciplinari) rimanendo nel campo della salute con altri partner disciplinari, come per esempio lo Yoga.



F1

BenEssere

Il concetto di salute olistico (2/4 ore – lezione teorica)

Esperto della materia

Il concetto di salute psicofisica (2/4 ore – lezione teorica)

Psicologo/a

Asane semplici dello Yoga (8/12 ore – lezione pratica)

Insegnante di Yoga

L'importanza della respirazione: esercizi base (4/8 ore – lezione pratica)

Insegnante di Qi Gong

La consapevolezza e il piacere del movimento (8/12 ore – lezione pratica)

Insegnante di Tai Chi

Target: molto esteso, rivolto a tutti ma probabilmente più appetibile per le donne o uomini ma di età adulta, anziana.