

### Yoga tradizionale

Una disciplina fatta di posizioni (Asana), respirazioni (Pranayama) e rilassamento profondo (Yoga Nidra), che si propone di costruire un ponte tra i due emisferi cerebrali per cominciare o proseguire la ricerca interiore riscoprendo la bellezza del QUI E ORA.



### Metodo Feldenkrais®

L'uomo nel suo insieme è una unità funzionale e non statica; scheletro, muscolatura, sistema nervoso e ambiente funzionano tutti insieme. Il Metodo Feldenkrais® agisce sulla relazione tra questi quattro elementi e rappresenta una rivoluzione nel campo della salute umana.

### Corpo libero

Attività ginnica intensa con funzione tonificante e rassodante anatomicamente mirata a zone del corpo quali glutei, addominali e gambe (GAG). Non soltanto a scopo estetico ma per mobilitare la circolazione sanguigna e linfatica consentendo benefici in tutto l'organismo.

### Training Autogeno

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento attraverso il respiro, la visualizzazione, la percezione e la distensione dei segmenti corporei, il contatto col nucleo profondo del Sé per smorzare l'eccesso di risonanza emotiva e superare quegli ostacoli interiori che ci impediscono di vivere pienamente la vita. È indicato per chi attraversa momenti di ansia, insonnia, disturbi psicosomatici e per tutti coloro che intendono valorizzare le proprie risorse.

### Scuola di SHIATSU-KI-SHEN

Lo Shiatsu appartiene alla tradizione delle discipline orientali e permette di comprendere la persona a livello fisico, emozionale e psicologico. Il corso di formazione, suddiviso in tre livelli, prepara lo studente ad aiutare a ripristinare l'armonia e la salute in se stessi e negli altri, imparare tecniche di autocura, approfondire temi della cultura orientale.

### RitrovARSi nell'Armonia

Incontri verbali e corporei per lasciar emergere gli archetipi sommersi (spaventati incastrati messi alle strette), gli elementi, il maschile e il femminile; rafforzare la nostra capacità di accoglierli per realizzare i nostri talenti e la nostra natura.

I volontari dell'Associazione sportiva dilettantistica e culturale Arca gestiscono i locali di via Giubilei dal gennaio 2002 sulla base di un progetto accolto dalla Circoscrizione Nord del Comune di Prato.

I proventi ottenuti dal pagamento delle quote associative vengono reinvestiti in progetti che contribuiscono a alleviare situazioni di debolezza e vulnerabilità sociale. L'intento è di recuperare i saperi e le esperienze di ogni cittadino per farli confluire in un'opera utile e fortificare la coscienza di una dignità civile integrata e espressa. Le attività che si svolgono all'Arca sono destinate a tutte le fasce di età anche con progetti mirati rivolti al disagio sociale e a persone disabili e ai loro accompagnatori, familiari o professionisti; perché il benessere è un desiderio di tutti e insieme è possibile contribuire al suo raggiungimento.

### Ginnastica dolce (anche per anziani)

È un metodo che può essere seguito da tutti, perché ognuno può adattare il movimento alle proprie possibilità. Permette di sciogliere i blocchi articolari senza mai forzarli facendo uso di movimenti lenti, respirazioni, e rilassamenti che aiutano a superare i molti fastidi quotidiani.



### ...E INOLTRE

Danza contemporanea e classica con l'Associazione sportiva dilettantistica Percorsi d'Arte di Luana Pennella; Psicomotricità creativa per bambini della materna "Spazio al corpo che cresce"; Percorsi sull'Antroposofia con l'Associazione Amaltea; Meditazione; Progetto multidisciplinare per persone disabili (Danceability movimento/relaxamento, Metodo Feldenkrais®, Pet Therapy); Percorsi preparati; Gruppi di aiuto aiuto; Eventi di musica; Percorsi di fotografia in collaborazione con il Centro sperimentale di Fotografia di Prato; Percorsi di arteterapia; Prestiti dalla piccola biblioteca e molto altro ancora...

L'Associazione Arca dispone di spazi per conferenze, seminari e/o convegni.



[www.arcaprato.it](http://www.arcaprato.it)

in collaborazione con la  
Circoscrizione Nord del Comune di Prato

Presenta:

Attività 2009 - 2010

Per informazioni e orari: Associazione Arca - Via Giubilei, 18 - 59100 Prato  
Tel: 0574 468308 - web: [www.arcaprato.it](http://www.arcaprato.it) - e-mail: [info@arcaprato.it](mailto:info@arcaprato.it)  
Orario Segreteria dal Lunedì al Venerdì 15:30 - 21:30



Tutti per l'Arca, l'Arca per tutti

Realizzazione Grafica: Fabrizio Negossa - [www.fabulous.it](http://www.fabulous.it)



## Judo tradizionale

Il Judo tradizionale, insegnato nella sua forma classica e non competitiva, aiuta nel raggiungimento del proprio equilibrio psicofisico poiché consente di approfondire l'autocontrollo e la conoscenza di Sé. Si può iniziare a qualsiasi età, dato che il suo aspetto formativo e ludico è molto adatto per i bambini, mentre la pratica della sua disciplina è un percorso che può essere intrapreso dalla giovinezza fino all'età matura.



## Karate Shotokai

Una disciplina volta al continuo miglioramento di se stessi, nella visione classica del Maestro Murakami. Un approccio non sportivo e quindi originario ad un'arte affascinante sia per adulti che per ragazzi.

## Karate Shotokan

L'Associazione sportiva "Nuovo C.S.K.S. di Prato" partecipa e organizza gare a livello regionale, nazionale e internazionale ma propone in questo dojo un'attività non finalizzata esclusivamente alle necessità degli agonisti.

Attraverso l'insegnamento delle tecniche, Kihon (fondamentali) Kata (forma perfetta) e Kumite (combattimento) allena la mente a guidare l'espressione corporea secondo la "via della mano vuota".



## Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale tradizionale di origine cinese: uno stile di Kung Fu ispirato ai principi del taoismo. Una peculiarità del suo metodo di allenamento è la lenta esecuzione dei movimenti, al fine di ottenere fluidità ed equilibrio attraverso la consapevolezza, in modo che l'energia scorra senza impedimenti, accrescendo la salute del praticante e l'efficacia delle applicazioni marziali.

## Kung Fu

Questa antica arte di combattimento cinese secondo lo stile del maestro Chang Dsu Yao, coniuga la bellezza e la perfezione del movimento con la ricerca della efficacia tecnica. I praticanti di questa disciplina hanno ricevuto nel corso degli anni riconoscimenti a livello mondiale.



## Tango Argentino

Il tango è un ballo sociale originario di Argentina e Uruguay che trasmette una cultura fatta di musica e poesia. Lo scopo del corso è quello di trasmettere i fondamentali del ballo per permettere a tutti rapidamente di andare in pista e divertirsi. Il percorso non ha bisogno di particolari doti fisiche o abbigliamento specifico.



## Tribal Fusion Dance

È una forma moderna di danza del ventre combinata con altri stili di danza come l'hip hop, la break dance, popping, Egyptian Cabaret bellydance, ma anche con danze folcloristiche come quella Balinese, Indiana, il Flamenco e l'American Tribal Style.

## Danza del ventre

Antichissima espressione di danze tradizionali legate alla figura della Grande Madre, col tempo promossa a disciplina artistica. Lavorando sul rinforzo muscolare, sulla mobilità delle articolazioni, sulla flessibilità dei muscoli e su una corretta respirazione si sviluppa una maggiore coordinazione e armonia del movimento.



## Corpo libero posturale

Lavoro di tipo globale che stimola la propriocezione attraverso esercizi dinamici e statici che affinano il controllo del movimento allo scopo di prevenire o alleviare i disequilibri posturali e per migliorare la funzionalità articolare la cui alterazione è spesso causa di processi dolorosi.



## NINJUTSU

Il ninjutsu del Bujinkan Daikomyo dojo è una vera e propria arte marziale che non prevede competizioni o gare. Ha origine in Giappone nel secolo VII ed è adottata ancora oggi da molti gruppi speciali nel mondo. È un'arte completa, tramandata da pergamene e libri di Trasmissione nei Millenni, e aggiornati di soke in soke (erede). Gli autentici ninja si riconoscono nell'armonia universale praticando le vie marziali come filosofia di vita quotidiana.

## Hip Hop

Nell'Hip Hop ci sono ritmi africani, danze sudamericane, movimenti asiatici del Tai Chi o del Kung Fu e varie tradizioni confluite negli States nel secolo passato; ballato nei ghetti, trasforma i combattimenti tra bande giovanili in sfida creativa. Con uno spazio speciale per il gruppo baby.



## Attività Fisica Adattata (A.F.A.)

Percorso "Rimettersi in Cammino" volto al recupero fisico, sociale e psicologico per persone colpite da malattie neurologiche e cardiologiche e per chi si prende cura di loro. Condotto da una dottoressa psicoterapeuta specializzata in tecniche di movimento espressivo.

In collaborazione con la Regione Toscana.



## Danza Espressiva

Nella danza così intesa è l'anima che fluisce nel corpo e lo guida. L'espressione del sé viene stimolata ed educata, recepita e condivisa nel gruppo. Il gesto diventa sempre più armonico; la comunicazione sempre più efficace; la propria presenza vigile, creativa e non più reattiva.

Agli incontri settimanali si aggiunge un percorso mensile di danza "L' Anima in Movimento" condotto da una psicoterapeuta.

## Metodo Pilates

Il Metodo Pilates è un sistema unico di movimenti grazie alla cui pratica i muscoli responsabili della postura e della stabilizzazione del tronco, diventano più forti e flessibili, come pure le articolazioni che migliorano in mobilità. L'esecuzione dei movimenti in forma lenta e fluida evita eventuali lesioni.

**"L'abilità fisica è il primo gradino per la felicità" (Joseph H. Pilates)**

L'attività viene svolta la mattina, il pomeriggio e la sera.

