

GINNASTICA PER TUTTI

Attività fisiche accessibili a tutti con percorsi specifici secondo le fasce d'età.

- Bambini 3-4 anni - Giochi per crescere

Esperienze guidate di gioco come mezzo per stimolare la crescita cognitiva, affettiva, relazionale e motoria. Attraverso entusiasmo e soddisfazione il bambino amplifica la sua esplorazione del mondo e di sé.

- Adulti

Lavoro globale che ha lo scopo di prevenire o alleviare squilibri posturali mantenendo una mobilitazione generale armoniosa e dinamica.

- Grande età - Ginnastica dolce

Attraverso esercizi dinamici e statici, si affina il controllo dei movimenti e si migliora la mobilità articolare ognuno secondo le proprie possibilità.

...E INOLTRE

Percorsi di meditazione, danzaterapia, iniziative sull'ascolto, la comunicazione e il benessere sociale, appuntamenti di meditazione con le campane tibetane e molto altro ancora...

Proponete la vostra attività, infatti l'Associazione Arca dispone di spazi per conferenze, convegni e seminari.

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

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.

Tutti per l'Arca, l'Arca per tutti



associazione sportiva dilettantistica

Via Giubilei, 18
(traversa di via Bologna) 59100 Prato
Tel: 350 1052815 - e-mail: info@arcaprato.it
P. IVA 01927240976 - Cod.Fisc. 92054260481

corpomenteanima®

arcaprato.it



ARCA

associazione sportiva dilettantistica



DISCIPLINE ORIENTALI

Judo - anche per bambini

La forma classica del judo aiuta nel raggiungimento dell'equilibrio psicofisico poichè consente di approfondire l'autocontrollo e la conoscenza di sé.

La pratica di questa disciplina è un percorso che può essere intrapreso dalla giovinezza fino all'età matura.

Aikido

È un'arte marziale giapponese praticata sia a mani nude che con le armi bianche tradizionali del Budo giapponese. L'Aikido praticato all'Arca appartiene alla scuola Aikikai, nel rispetto degli insegnamenti del Maestro Morihei Ueshiba.

Gioco Lotta (5 - 6 anni)

Il percorso è una propedeutica alla pratica del Judo. Il filo conduttore è il gioco, infatti lottare, azzuffarsi, acchiapparsi, difendersi sono gesti che riconducono ad un movimento ludico. La conduzione è finalizzata a facilitare l'acquisizione di gesti complessi e coordinati nelle diverse direzioni dello spazio e nell'incontro col movimento dell'altro.

Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan nella forma lunga dello stile Yang è la versione tradizionale che presenta una sequenza di movimenti lenti e fluidi che evolvono uno nell'altro senza interruzione. Il processo mette in circolo l'energia interna "CHI", che, scorrendo attraverso i canali energetici, rivitalizza tutto l'organismo.

Karate Shotokai - anche per bambini

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

Kung Fu - anche per bambini

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

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

- **PER IL BENESSERE** Attività di educazione posturale derivata da varie discipline quali:

Yoga

Basato su posizioni, respirazione e rilassamento profondo. La pratica Yoga è finalizzata alla meditazione e al benessere psicofisico secondo le tecniche ispirate alle antiche discipline orientali.

Pilates

Sistema di movimenti grazie alla cui pratica i muscoli responsabili della postura e della stabilizzazione del tronco, diventano più forti flessibili e migliora la mobilità articolare.

Attività Fisica Adattata (A.F.A.) speciale

Percorsi nati per persone colpite da malattie neurologiche e cardiologiche e a chi si prende cura di loro. Poggiando sulle più recenti ricerche delle neuroscienze, che testimoniano la capacità del nostro sistema nervoso di rigenerarsi e ripararsi, vengono proposte tecniche mutuata dalla danzaterapia, visualizzazioni, rilassamento, contatto, automassaggio e danza. Sono nati specifici gruppi di lavoro per persone affette dal Morbo di Parkinson e da fibromialgia.

Tecniche di rilassamento

Attraverso l'utilizzo del respiro e la visualizzazione viene contattato il sé profondo. Indicate contro ansia, insonnia e disturbi psicosomatici, ma anche per valorizzare le proprie risorse.

Ginnastica posturale

Percorso di attività fisica dolce, che mobilita la struttura muscolo scheletrica attraverso movimenti consapevoli e antalgici. Tra le proposte troviamo anche il Metodo Feldenkais® con particolare attenzione al programma Ossa per la Vita®. Una riorganizzazione del movimento che si posa su ogni funzione dell'organismo, dal respiro, al sistema nervoso.

- PER IL FITNESS

Attività volta a incrementare la capacità muscolare e polmonare attraverso esercizi a corpo libero e utilizzo di piccoli attrezzi.

DANZA

Danza del Ventre

Danza mediorientale di gruppo dai numerosi benefici. In un'atmosfera allegra e creativa, si migliora il controllo muscolare attraverso la tonificazione e il rafforzamento della postura, si stimola la memoria e l'autostima. L'insegnante dà spazio anche ai ruoli maschili.

Danza Egiziana

Esercizi di equilibrio e armonia corporea, anche con l'utilizzo di cembali e percussioni.

Danze Srilankesi

Le danze tradizionali srilankesi hanno un'origine molto antica, che risale a prima della nascita di Cristo. Si sono sviluppate di pari passo con la religione e la cultura buddista, dando ad ogni movimento un significato sacrale. Tali movenze, applicate a musiche popolari più moderne, hanno creato un ballo affascinante e divertente.

Hip Hop - anche per bambini

Questo stile di ballo si sviluppa nella cultura americana degli anni '70-'80 e viene vissuta e ballata nelle strade dei ghetti afroamericani, per questo definito anche Urban Dance. Nei nostri corsi di hip hop si pone attenzione alle basi e alla tecnica, ma anche alle origini, tramite le ore di foundation, elementi base, senza dimenticare di rimanere al passo con i nuovi trend tramite lezioni di new style, cercando di cavalcare l'onda dell'evoluzione delle danze urbane.

Showdance - Riscoprirsi danzando

Attività che si basa sul rinforzo e la cura della femminilità attraverso movimenti della danza che vanno oltre la tecnica e che aiutano a sciogliere tensioni fisiche ed emotive. Una ricerca di divertimento, libertà e leggerezza aperto a tutte le età; una vera e propria risorsa Anti-Age.

