



# S. S. EXCELSIOR

Sezione Multisportiva Ricreativa e Culturale



La Sezione Multisportiva, Ricreativa e Culturale organizza per l'anno 2014 - 2015 dei corsi di attività motoria tenuti da Maestri e Professionisti qualificati. I corsi si terranno dal mese di Ottobre 2014 al mese di Maggio 2015.

La quota di partecipazione è fissata in 30€ mensili e comprende la tessera associativa alla S.S. Excelsior. E' richiesta l'iscrizione per un periodo minimo di quattro mesi ed è possibile effettuare una lezione di prova previa sottoscrizione della tessera associativa.

## CORSO DI YOGA

Martedì dalle 10.00 alle 11.30 presso il Convento di via Celestini, 12/a - Bergamo

Giovedì dalle 20.00 alle 21.30 presso il Convento di via Celestini, 12/a Bergamo

*Lo Yoga è un'esperienza che coinvolge la totalità della persona in tutti i suoi aspetti: fisico, mentale e spirituale. Il primo approccio con lo Yoga avviene prendendo contatto con il proprio corpo, la propria respirazione. Si sperimenta così un primo livello di rilassamento e di equilibrio. Il ritmo tranquillo del respiro, integrato a quello del corpo, favorisce il rilassamento della mente. Quando la mente è calma possiamo sperimentare un nuovo modo di essere in relazione, che ci riporta verso una dimensione più autentica.*

*Il termine YOGA, nel suo significato profondo, definisce uno stato interiore, uno stato di unità, essere uno, essere in armonia.*

## CORSO DI TAI CHI CHUAN

Martedì dalle 20.00 alle 21.30 presso il Convento di via Celestini, 12/a - Bergamo

*Il Tai Chi Chuan è un'antica arte cinese basata sul movimento, viene considerata sia un'arte marziale sia un metodo per il mantenimento ed il recupero del benessere.*

*Il Tai Chi Chuan segue i principi della medicina tradizionale cinese essendone parte integrante.*

*E' una pratica energetica interna che non fa leva sulla forza muscolare ma utilizza la forza che scaturisce dall'interno: Energia Vitale chiamata Qi. Perché vi sia benessere l'energia vitale deve fluire liberamente nel corpo.*

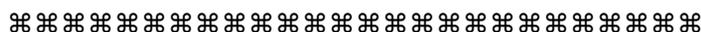
*Fin dall'inizio il principiante apprende una serie di esercizi semplici, contestualmente inizia lo studio della sequenza principale composta da 108 movimenti che si susseguono in modo lento, armonico e preciso.*

*Ecco quindi che il Tai Chi Chuan si trasforma da ginnastica dolce in un metodo introspettivo della vita.*

## CORSO DI GINNASTICA POSTURALE DOLCE (Meditazione Psicocorporea)

Venerdì dalle 20.00 alle 21.30 presso palestrARCI via Borgo Santa Caterina, 62 - Bergamo  
primo piano (sopra il ristorante Tijuana).

*La Mediazione psicocorporea è una forma di ginnastica dolce che fonda i suoi presupposti teorici sul concetto di allungamento della catena muscolare posteriore, un insieme di muscoli della colonna vertebrale e degli arti la cui contrattura è spesso causa di dolori osteo-articolari e di squilibrio e distorsioni della corretta postura. I movimenti e i gesti che vengono proposti durante gli incontri si propongono di allentare tensioni in distretti e territori di cui spesso non si ha precisa percezione e puntano a restituire equilibrio, armonia e consapevolezza al nostro organismo. Si eseguono in piedi, seduti oppure a terra avvalendosi di alcuni semplici oggetti di riferimento e vorrebbero caratterizzarsi per piacevolezza e rilassamento.*



Abbigliamento e accessori suggeriti:

- Scarpa da ginnastica comoda
- Maglietta manica lunga
- Pantalone da ginnastica lungo
- Tappetino

Per informazioni e prenotazioni: Carlo cell.: 3356817536 - Emanuela cell.: 3397313431

Società Sportiva EXCELSIOR A.S.D. Sezione Multisportiva Ricreativa e Culturale

Via Borgo S. Caterina, 16 – 24124 Bergamo

e-mail: [excelsior.multisportiva@gmail.com](mailto:excelsior.multisportiva@gmail.com)