



A.I.A.S. Trieste in forma: ATTIVITA' PER TUTTI

*Cogli le opportunità di A.I.A.S. Trieste - dal 7 al 12 GIUGNO 2021
nel parco della Villa Haggiconsta in viale Romolo Gessi 8/10*

Causa la particolare situazione la partecipazione è a numero chiuso,
variabile secondo la tipologia degli esercizi.

Chiunque può provare le attività su prenotazione in loco, mail
aias.trieste@libero.it - tel: 040311222 – 3356068248 – 3487428871

OFFERTA LIBERA!

Per l'attività fisica e per il massaggio è consigliabile portare un tappetino o
un asciugamano

Programma

Lunedì 7

10.00 – 13.00 appuntamento in Parco per informazioni attività.

16.00 - 17,00 "Ginnastica posturale"

16.30 – 18.30 "Massaggio benessere"

16.30 – 18.30 "Shiatsu e Tuina Pediatrico"

17.00 – 18.15 "Stretching dei meridiani"

Martedì 8

10.30 - 12.00 "Dance ability"

11.00 - 12.00 "Massaggi benessere, Shiatsu e Tuina pediatrico"

14.30 - 16.00 "Danza contemporanea"

16.00 - 17.30 "Shiatsu e Tuina pediatrico"

16.00 – 18.00 "DaoYin"

16.30 – 18.30 "Massaggio benessere"

17.00 – 18.00 "Incontro di psicologia"

17.30 – 18.30 "Fisioterapia"

Mercoledì 9

11.00 – 13.00 “DaoYin”

11.00 – 13.00 “Massaggio benessere, Shiatsu e Tuina pediatrico”

15.00 – 16.00 “Musicoterapia”

16.30 – 17.30 “Shiatsu e Tuina pediatrico”

17.00 – 18.00 “Ginnastica posturale”

Giovedì 10

10.00 – 11.00 “Massaggio benessere”

10.00 – 12.00 “Shiatsu e Tuina pediatrico”

10.30 – 11.30 “Incontro di psicologia”

11.00 – 13.00 “DaoYin”

14.30 – 16.30 “Massaggio benessere”

15.30 – 18.30 “Tuina e Tuina pediatrico”

16.00 – 17.30 “Fisioterapia”

16.30 – 18.00 “Dance Ability”

17.30 – 18.30 “Attività motoria con il fisioterapista”

Venerdì 11

10.30 – 12.00 “Dance Ability”

10.30 – 12.30 “Massaggio benessere, Shiatsu e Tuina pediatrico”

14.00 – 16.00 “Massaggio del benessere”

17.00 – 19.00 “DaoYin”

17.30 – 18.30 “Attività motoria con il fisioterapista”

Sabato 12

10.00 – 13.00

15.00 – 18.00

“Giornata mondiale del lavoro a maglia all’aperto” Associazione PicKnitArtCafè

“Esposizione lavori artigianali”

“Tradizione dell’allevamento dell’agnello carsolino”



A.I.A.S. Trieste

Sotto l'alto Patronato del Presidente della Repubblica

Associazione per l'indipendenza, l'autonomia e la sicurezza delle persone con disabilità

DANCE ABILITY – Erica Pacchioni

Metodologia di danza inclusiva. Rappresenta uno strumento per indagare se stessi, la propria capacità di muoversi, di compiere delle scelte e di esprimersi non verbalmente.

DANZA CONTEMPORANEA – Marta Zacchigna

Attraverso pratiche semplici ma profonde che comprendono l'uso della musica e di visualizzazioni sperimenteremo la possibilità di muoverci con più consapevolezza e di raccontarci attraverso gesto e movimento.

DAO YIN-QI CONG - Paola Maldini

Movimenti lenti, fluidi, armoniosi che facilitano il deflusso dell'energia, sciolgono le articolazioni, tonificano i muscoli. rilassano il sistema nervoso. La pratica è adatta a tutti e a tutte le età.

FISIOTERAPIA – Christos Georgiou

Primo approccio per stare bene attraverso il movimento con la conoscenza del proprio corpo: prevenzione e autotrattamento delle più comuni problematiche, mantenimento della mobilità e della funzionalità articolare, tonificazione e rinforzo, stretching. Importanza del coinvolgimento attivo della persona.

GINNASTICA POSTURALE – Antonella Marottoli

Esercizi volti a stabilire l'equilibrio muscolare in sinergia con la respirazione, finalizzati al raggiungimento del benessere psico-fisico.

LAVORI ARTIGIANALI – Elena Semeraro e Samantha

Esposizione e illustrazione dei lavori prodotti a mano

LAVORO A MAGLIA – Associazione PicKnitArtCafè

Prove pratiche di maglia e uncinetto. Potenziare le capacità manuali e i movimenti fini delle stesse. Anche solo guardando si impara.

MASSAGGIO BENESSERE

Marzia Bortolot - Paola Maldini - Tiziana Varcounig - Antonella Marottoli

Massaggio svedese, decontratturante, sportivo, californiano, e altre tipologie per il benessere della persona.

MUSICOTERAPIA – Ester Pavlic

L'uso della musica ed elementi musicali per migliorare la qualità della vita di tutti e a scopi riabilitativi o terapeutici

PSICOLOGIA – Barbara Orso

L'ansia e i suoi sintomi. Come controllarla prima che lei controlli noi per migliorare la propria esistenza.

SHIATSU, TUINA E TUINA PEDIATRICO

Trattamenti, basati sulla medicina tradizionale cinese, per favorire e stimolare il corretto equilibrio energetico dell'organismo. Hanno lo scopo di preservare e/o ripristinare lo stato di benessere della persona, risvegliando ed armonizzando le funzioni energetiche e le risorse vitali profonde dell'individuo. Si avvale di tecniche e principi ben precisi.

STRETCHING DEI MERIDIANI ENERGETICI – Lilia De Mattia

Movimenti di allungamento dei 12 canali energetici. Esercizi per immagini che portano ad una maggiore consapevolezza mente-corpo, flessibilità e rinforzo salute, vitalità e armonia.

AGNELLO CARSOLINO – Fattoria Antoniĉ

Tutela e riscoperta dell'allevamento dell'Agnello Carsolino - Assaggi dei prodotti

A.I.A.S. Trieste

Ente iscritto nel Registro delle Organizzazioni di Volontariato previsto dalla L.R. del Friuli Venezia Giulia n.23/12 - n.170
34123 TRIESTE - Viale Romolo Gessi 8/1 - Tel 040 311222 - e-mail aias.trieste@libero.it
C.F. 90026000324