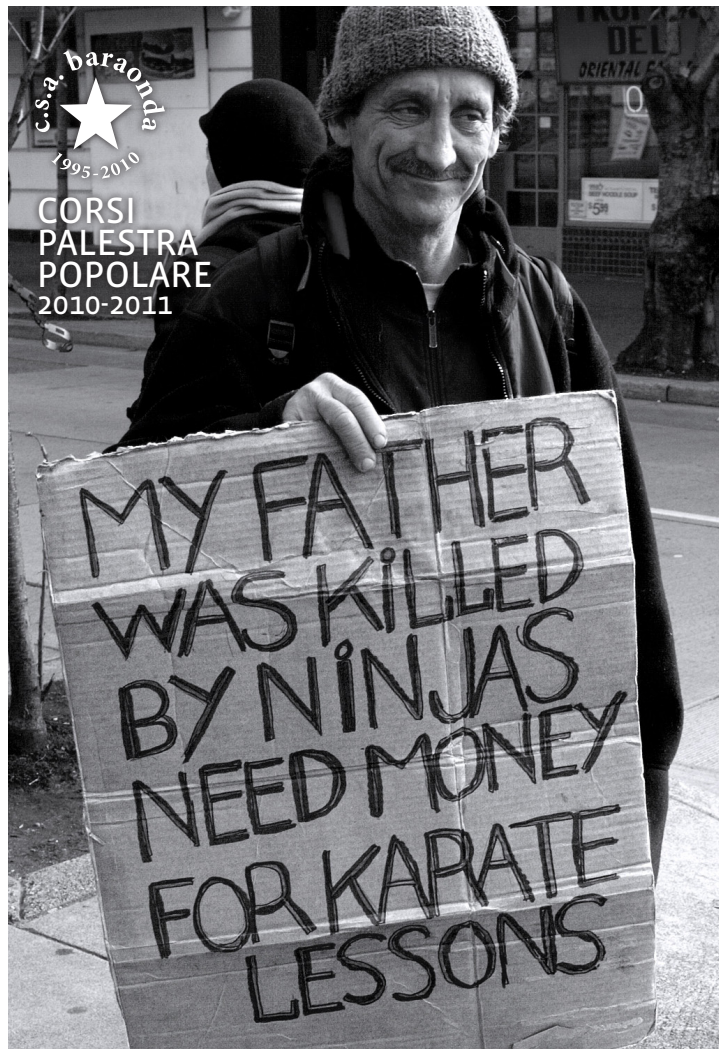


via Pacinotti 13
 (zona industriale Marconi)
 Segrate (Milano)
 barawave@autistici.org
 csa-baraonda.noblogs.org



KUNG FU INTERNO

lunedì 19.30 - 21.30

Coltivare la propria mente, rendere in corpo forte attraverso il rilassamento, posizioni ampie e movimenti lenti e stabili, ricerca di equilibrio, coordinamento forza-voce, esercizi a coppie, a contatto, studio degli spostamenti e dei passi

BOXE

martedì 19.00 - 21.00

E' la fucina dove si modella il pugile dal punto di vista fisico, attraverso un allenamento completo finalizzato all'acquisizione della velocità, del coordinamento, dell'agilità, del controllo e del morale. Fornendo gli strumenti etici per affrontare l'avversario sul ring, per provare l'attaccamento al gruppo, e per il rispetto dell'altro come di se.

YOGA

giovedì 19.30 - 21.00

Risvegliare l'energia. Serate di divulgazione tecniche yogiche, attraverso la pratica di asana (posizioni) andando a stimolare equilibrio, forza e flessibilità, tre qualità del corpo, dello spirito e della mente.

KUNG FU VIETNAMITA

sabato (mattina - pomeriggio contattare per info)

Introduzione al kung-fu: equilibrio tra arte e marzialità, tecniche di kung fu e applicazione nel corpo a corpo.

PALESTRA PER L'ALLENAMENTO TEATRALE

mercoledì 19.00 - 21.00

Un laboratorio per introdursi con lievità nell'universo del teatro, per acquisire maggiore consapevolezza di sé e del proprio strumento corpo-voce, per consolidare la fiducia nei propri mezzi espressivi e per provare ad ampliarli.

*laboratorio condotto da nurocrudoteatro
per info mail: franz@nudoecrudoteatro.org
cell: 349.47.97.600*



PALESTRINA LIBERA

martedì e giovedì 18.00 - 20.00

Libera attività di palestra



*PER INFO SUI CORSI:
brinka@inventati.org*