 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

Bergamo – **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **70** | ***TENIAMOCI IN SALUTE*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Duilio Finazzi** |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | ore 10-11.30 |
| **Periodo** | Dal 10 marzo al 19 maggio 2025 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | palestra Ananda, via A. Maj 10/i |
| **Argomento** | **MOVIMENTO E RESPIRAZIONE** |
| **Presentazione** | *Per favorire la nostra salute il primo passo è quello di ascoltare il nostro corpo, il nostro respiro, i nostri pensieri e le nostre emozioni. Imparando a riconoscere le reazioni ai nostri comportamenti, diventa più facile scegliere le attività utili al nostro benessere. Il passo successivo consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all’allenamento personale. Durante gli incontri saranno proposti esercizi che derivano essenzialmente dall’esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che richiederà non più di un quarto d’ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 10.03.2025 | - I cardini della salute: - Ambiente  - Relazioni  - Movimento  - Alimentazione |
| **2** | 17.03.2025 | - Indici di salute in palestra: - muscolatura forte e elastica  - buona circolazione sangue  - respiro profondo |
| **3** | 24.03.2025 | - Ascoltarsi: - Corpo e postura  - Respiro  - Pensieri e Emozioni  - Movimenti per Elasticità della colonna vertebrale  - Controllo della respirazione |
| **4** | 31.03.2025 | - Sorridersi  - Coordinazione Respiro e Movimento |
| **5** | 07.04.2025 | -Respirazione diaframmatica e toracica  - Trattamento dei piedi: arco interno |
| **6** | 14.04.2025 | -Immaginazione e Concentrazione  - Rafforzamento addominali |
| **7** | 28.04.2025 | - Movimento e Stiramento  - Trattamento spalle: - apertura petto  - chiusura scapole |
| **8** | 05.05.2025 | - Caratteristiche Movimento: - movimento lento / veloce  - da soli / in coppia |
| **9** | 12.05.2025 | - Parlarsi: Impegno quotidiano e Progetto per il futuro  - Trattamento dei piedi: le dita |
| **10** | 19.05.2025 | - Sorridersi,  - Ringaziarsi e ringraziare,  - Perdonarsi e perdonare |