



PROGETTO "Donna Si-Cura"

Corso di karate specifico per sole donne (sia principianti che già praticanti), dai 18 ai 75 anni di età.

La pratica dei kata del karate è proposta con movimenti lenti e armoniosi, mirati al raggiungimento dell'equilibrio interiore e del benessere psicofisico, con esercizi designati ad incrementare la forza e ad aumentare la longevità.

DURATA DEL CORSO, SEDE E LEZIONI

Il corso avrà durata annuale, con lezioni della durata di 1 ora e ½, 1 volta a settimana.

La sede del corso è da stabilire in base alle adesioni e alla disponibilità delle strutture, privilegiando le sedi del comune di residenza delle aderenti all'iniziativa.

Il giorno è anch'esso da stabilire in base alle iscrizioni pervenute e alla disponibilità delle strutture (probabilmente lunedì o venerdì, fascia oraria pomeridiano/serale).

MODALITA' D'ISCRIZIONE E QUOTE.

L'iscrizione all'associazione viene effettuata compilando l'apposito modulo (MODULO D'ISCRIZIONE e INFORMATIVA TUTELA DATI PERSONALI) e versando una quota annuale di 50,00 €, che comprende:

- Iscrizione all'associazione.
- Tesseramento alla federazione nazionale di karate.
- Assicurazione, stipulata dalla nostra federazione di appartenenza.

La quota non è rimborsabile.

Unitamente al modulo d'iscrizione bisogna presentare il certificato medico per l'idoneità alla pratica sportiva (NON agonistica), valevole per tutta la durata dell'anno sociale.

Deve inoltre essere versata mensilmente una quota per la partecipazione al corso di karate "Donna Si-Cura". Tale quota è pari a 20,00 €.

FINALITA' ED OBIETTIVI DEL CORSO

Il particolare studio dei kata proposti, comporta una serie di movimenti del corpo, controllati armoniosamente e a basso impatto, che includono un'andatura graduale, lo spostamento dei pesi, le rotazioni, mentre il corpo resta dritto e in posizione eretta.

Questa attività sarà praticata molto lentamente, regolarmente e con delicatezza, con enfasi sulla continuità del movimento, senza necessità di forzare nulla.

Lo scopo sarà di coltivare un equilibrio migliore attraverso il perfezionamento della coordinazione e il controllo corporeo nel corso dei movimenti, per una buona salute e fiducia in se stessi negli anni successivi.

La capacità di focalizzare l'attenzione, che viene sviluppata nella pratica dei kata, non solo rilassa il corpo e la mente, ma aiuta a mantenere la vivacità mentale. Il karate rinforza i muscoli, aiuta a ridurre lo stress, migliora la concentrazione e aumenta l'energia.

Inoltre, con questa particolare pratica, vorremmo favorire l'incontro con le persone, sviluppando una maggiore fiducia in se stessi e consolidando il senso d'indipendenza.

Docente: *Maestro De Bartolomeo Stefano, esperto di arti marziali giapponesi (karate shotokan tradizionale), cintura nera 5° DAN.*

Per maggiori informazioni:

HOMBU DOJO: Palazzetto dello sport del centro sportivo "G. Scirea" di Solaro

TELEFONO: 389 6722616 - M° De Bartolomeo Stefano C.N. 5° DAN

E-MAIL: info@butokukaratedo.it

SITO INTERNET: www.butokukaratedo.it