

DISCIPLINE ORIENTALI

Judo

La forma classica del judo aiuta nel raggiungimento dell'equilibrio psicofisico poichè consente di approfondire l'autocontrollo e la conoscenza di sé.

La pratica di questa disciplina è un percorso che può essere intrapreso dalla giovinezza fino all'età matura.

Gioco Lotta (5 - 6 anni)

Il percorso è una propedeutica alla pratica del Judo. Il filo conduttore è il gioco, infatti lottare, azzuffarsi, acchiapparsi, difendersi sono gesti che riconducono ad un movimento ludico. La conduzione è finalizzata a facilitare l'acquisizione di gesti complessi e coordinati nelle diverse direzioni dello spazio e nell'incontro col movimento dell'altro.

Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan nella forma lunga dello stile Yang è la versione tradizionale che presenta una sequenza di movimenti lenti e fluidi che evolvono uno nell'altro senza interruzione. Il processo mette in circolo l'energia interna "CHI", che, scorrendo atterverso i canali energetici, rivitalizza tutto l'organismo.

Karate Shotokai

Disciplina volta al continuo miglioramento di se stessi, nella visione classica del Maestro Murakami. Un approccio non solo sportivo e quindi originario, ad un'arte affascinante sia per adulti che per ragazzi.

Karate Shotokan

L'Associazione 'Nuovo C.S.K.S. di Prato' organizza attività agonistica e amatoriale. Attraverso l'insegnamento delle tecniche Kihon (fondamentali), Kata (forma perfetta) e Kumite (combattimento), allena la mente a guidare l'espressione corporea secondo la via della mano vuota.

Kung Fu

Questa antica arte di combattimento cinese, secondo lo stile Chang Dsu Yao, coniuga la bellezza e la perfezione del movimento con la ricerca dell'efficacia tecnica. I praticanti di questa disciplina hanno ricevuto, nel corso degli anni, riconoscimenti a livello mondiale.

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

- PER IL BENESSERE Attività di educazione posturale derivata da varie discipline quali:

Yoga

Basato su posizioni, respirazione e rilassamento profondo. La pratica Yoga è finalizzata alla meditazione e al benessere psicofisico secondo le tecniche ispirate alle antiche discipline orientali.

Pilates

Sistema di movimenti grazie alla cui pratica i muscoli responsabili della postura e della stabilizzazione del tronco, diventano più forti flessibili e migliora la motilità articolare.

Attività Fisica Adattata (A.F.A.)

Volta al recupero fisico, sociale e psicologico per persone colpite da malattie neurologiche e cardiologiche e per chi si prende cura di loro.

Tecniche di rilassamento

Attraverso l'utilizzo del respiro e la visualizzazione viene contattato il sé profondo. Indicate contro ansia, insonnia e disturbi psicosomatici, ma anche per valorizzare le proprie risorse.

Ginnastica posturale

Percorso di attività fisica dolce che mobilita la struttura muscolo scheletrica attraverso movimenti consapevoli e antalgici.

Una rieducazione al movimento che si riorganizza dal punto di vista funzionale poggiandosi su ogni aspetto dell'organismo, dal respiro, al sistema nervoso.

- PER IL FITNESS

Percorsi di benessere psicofisico attraverso attività di tonificazione derivate da varie discipline e anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi quali step, bilancieri e manubri.

DANZA

Danze Latino Americane

Cha cha cha, Samba, Rumba, Paso Doble e Jive, ci accompagnano in un magico mondo di danze secondo i canoni più moderni di eleganza e tecnica.

Heels

Disciplina che prende spunto dalla danza moderna, dal jazz e dal musical che si fondono con il mondo dell'Hip hop.

La particolarità è che sia le donne che gli uomini ballano sui tacchi. Tecnica, musicalità e divertimento.

Danza Egiziana

Esercizi di equilibrio e armonia corporea, anche con l'utilizzo di cembali e percussioni.

Hip Hop

Si danzano ritmi africani, danze sudamericane, movimenti asiatici del Tai Chi o del Kung Fu e varie tradizioni confluite negli States nel secolo scorso. I balli free style si praticano nei ghetti, dove i combattimenti fra bande giovanili si trasformano in una sfida creativa.

Showdance

Percorso di danza moderna contaminata da varie tendenze espressive e adatta ad ogni età. Il divertimento è accompagnato da una preparazione coreografica ispirata a varie discipline di danza, fra cui il Burlesque.



GINNASTICA PER TUTTI

Attività fisiche accessibili a tutti con percorsi specifici secondo le fasce d'età.

- Bambini 3-4 anni - Giochi per crescere

Esperienze guidate di gioco come mezzo per stimolare la crescita cognitiva, affettiva, relazionale e motoria.

Attraverso entusiasmo e soddisfazione il bambino amplifica la sua esplorazione del mondo e di sé.

- Adulti

Lavoro globale che ha lo scopo di prevenire o alleviare squilibri posturali mantenendo una mobilitazione generale armoniosa e dinamica.

- Grande età - Ginnastica dolce

Attraverso esercizi dinamici e statici, si affina il controllo dei movimenti e si migliora la motilità articolare ognuno secondo le proprie possibilità.

...E INOLTRE

L'Associazione Arca dispone di spazi per conferenze, convegni e seminari tra cui: percorsi di meditazione, danzaterapia, gruppi di Educazione all'Ascolto, Autoaiuto, fotografia e molto altro ancora...

I volontari dell' Associazione sportiva dilettantistica e culturale Arca gestiscono i locali di via Giubilei dal gennaio 2002 sulla base di un progetto accolto dalla Circoscrizione Nord del Comune di Prato.

L'intento è di recuperare i saperi e le esperienze di ogni cittadino per farli confluire in un' opera utile e fortificare la coscienza di una dignità civile integrata e espressa. Le attività che si svolgono all'Arca sono destinate a tutte le fasce di età anche con progetti mirati rivolti al disagio sociale e a persone disabili e ai loro accompagnatori, familiari o professionisti; perché il benessere è un desiderio di tutti e insieme è possibile contribuire al suo raggiungimento.

Tutti per l'Arca, l'Arca per tutti



associazione sportiva dilettantistica culturale

Via Giubilei, 18 59100 Prato
Tel: 0574 468308 - e-mail: info@arcaprato.it
P. IVA 01927240976 - Cod.Fisc. 92054260481

corpomenteanima®

arcaprato.it



ARCA

associazione sportiva dilettantistica culturale

Attività 2018 - 2019

