

ALLEGATO B -**SCHEDA PROPOSTA DIDATTICA****PIANO DELLE ATTIVITA' PER IL P.O.F. 2025-26****(compilare al PC la scheda per ogni proposta presentata IN VERSIONE **ODT E PDF**)****SCADENZA GIOVEDI' 24 APRILE 2025**

DENOMINAZIONE ASSOCIAZIONE/ENTE – DESCRIZIONE (massimo 3 righe - Garamond 12)
AYE APS

TITOLO DELLA PROPOSTA DIDATTICA:

PS: LE REGOLE DEL CORPO Equilibrio posturale e pelvico

AREA DI INTERVENTO in cui si colloca la proposta (**indicarne solo 1 - quella prevalente**)

- ☐ (AMB): AMBIENTE e CONSUMO CONSAPEVOLE
- ☐ (CITT): CITTADINANZA GLOBALE – PACE – DIRITTI e SOLIDARIETA'
- ☐ (CULT): ARTE – CULTURA e TURISMO
- ☐ (MUS): EDUCAZIONE MUSICALE
- ☒ (PS): PROMOZIONE DELLA SALUTE
- ☐ (SP): EDUCAZIONE MOTORIA e SPORT
- ☐ (COM): EDUCAZIONE ALLA COMUNICAZIONE
- ☐ (FA): FORMAZIONE DEGLI ADULTI (insegnanti ed educatori)

BREVE DESCRIZIONE DELLA PROPOSTA: (massimo 20 righe - Garamond 12)

La salute della colonna vertebrale e della muscolatura pelvica permettono di riportare in salute il corpo e di conseguenza la mente. Eseguiamo esercizi semplici e ripetibili anche a casa per chi soffre di mal di schiena, cervicale, lombalgia, problemi intestinali, dolori mestruali, menopausa, ernie, problemi digestivi, ansia, tachicardia, emicrania...

OBIETTIVI: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Portarci alla migliore interpretazione dei messaggi di dolore o malessere del nostro corpo per poter intervenire con adeguata attenzione e riportare equilibrio e riattivare le capacità auto guaritive del corpo, rilassando la mente e placando ansia e sconcerto. Questi esercizi sono di grande supporto in innumerevoli situazioni di riabilitazione fisica o di processi psicoemotivi fortemente coinvolgenti.

ATTIVITA' PROPOSTE: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Esercizi posturali a terra e in piedi, esercizi di respirazione e osservazione, meditazione

ELEMENTI INNOVATIVI ed ORIGINALI della PROPOSTA: (massimo 10 righe - Garamond 12)

L'approccio semplice e innocente porta i partecipanti a riacquisire fiducia nel proprio sentire e nelle proprie abilità motorie e funzionali, ristabilendo un rapporto di scambio e cura con il proprio corpo

RIVOLTA A: (è possibile contrassegnare piu' caselle. Se non si rivolge a tutte le classi indicare quelle a cui la proposta si rivolge)

- ☐ SCUOLE DELL'INFANZIA _____
- ☐ SCUOLE PRIMARIE – CLASSI _____
- ☐ SCUOLE SECONDARIE di 1° grado – CLASSI _____
- ☒ SCUOLE SECONDARIE di 2° grado – CLASSI __tutte____
- ☒ ADULTI: n° ____30____

NUMERO INDICATIVO degli INCONTRI PREVISTI e DURATA del SINGOLO INCONTRO:

n° 8 incontri da n° 1,5 ore ciascuno

ORE DI DURATA COMPLESSIVA degli INCONTRI: n° ____12____ ore a classe

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

dal gennaio al dicembre un incontro a settimana per 8 settimane consecutive

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

- ☒ LABORATORIO
- ☒ IN CLASSE - PALESTRA
- ☒ VIDEOLEZIONI
- ☒ USCITA SUL TERRITORIO
- ☒ ALL'APERTO
- ☒ VISITA

NUMERO COMPLESSIVO di CLASSI O ADULTI CHE SI INTENDONO COINVOLGERE:

n° ____30 persone____

☒ ATTIVITA' GRATUITA

☒ CON CONTRIBUTO PER SINGOLO UTENTE € ____150 (+IVA) __riferito al complessivo degli incontri proposti

REFERENTE DELL'ATTIVITA' per contatti e informazioni (da inserire nell'opuscolo)

NOME e COGNOME Cristina Tovo

MAIL: komala@cristinakomala.com

TELEFONO: 338/1195077

ALTRE EVENTUALI INDICAZIONI o INFORMAZIONI UTILI

(massimo 4 righe Garamond 12)

Questo progetto è indicato anche per strutture in cui sono ospitati anziani o persone con difficoltà relazionali

(mettere spunta in tutte e due le caselle)

Privacy

☒ Autorizzo il trattamento dei dati personali inseriti nel presente modulo in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

☒ letta l'informativa della privacy ai links:

<https://www.comune.rivoli.to.it/privacy/>

<https://www.comune.rivoli.to.it/privacy-policy/>

Data e Firma del Presidente/Legale Rappresentante
timbro Associazione/Ente Proponente



La dichiarazione deve essere obbligatoriamente corredata da fotocopia perfettamente leggibile e in corso di validità del documento di identità del sottoscrittore, ai sensi dell'art. 38 del D.P.R. 445/2000.