

I.C. Statale Casarano Polo 3  
Prot. 0005741 del 25/05/2022  
IV-5 (Entrata)



OFFICINA D'ORIENTE

## RELAZIONE DI PROGETTO "CONSAPEVOLEZZA DI SÉ STESSI"

### DESCRIZIONE

**OFFICINA D'ORIENTE soc. coop.** propone, all'interno del progetto "Ragazzi in gioco", un percorso di introduzione alla consapevolezza di sé stessi attraverso lo yoga e la difesa personale, utilizzando tecniche di respirazione, mobilità articolare, tecniche di autodifesa, mindfulness e meditazione, che aiutano a gestire le emozioni, l'ansia, le paure e la rabbia.

L'obiettivo finale della pratica è la pace. Tuttavia, è difficile raggiungere la pace senza aver raggiunto la forza. Per questa ragione, lo yoga e l'autodifesa sono reciprocamente inclusivi e connessi.

Lo yoga migliora la flessibilità nelle arti marziali e queste ultime aiutano i praticanti di yoga a diventare più forti e concentrati.

Lo yoga e le arti marziali sono come lo *yin* e lo *yang*: si completano a vicenda!

Nello yoga, ci si concentra sull'essere completamente presenti nel corpo e sincronizzare il respiro con i movimenti, lasciando che l'energia coltivi e fluisca liberamente nei corpi. Questo impedisce alla mente di vagare per essere nel qui e ora, "*hic et nunc*".

Anche nella difesa personale si raccoglie energia, chiamata "*Qi*" in cinese, attirata all'interno in modo da essere ben attrezzati per combattere in caso di attacco. Se il praticante di arti marziali non è concentrato e consapevole di ciò che sta facendo, troppa energia verrebbe dispersa inutilmente, eseguendo movimenti inutili e senza effetto.

Lo yoga esiste sin dai tempi pre-vedici (II millennio a.C.) e fu introdotto al mondo da Lord Shiva, il primo yogi in assoluto. Sebbene le posizioni yoga tradizionali non siano pensate per il combattimento ci sono pose che sono ispirate dalle arti marziali come ad esempio le famose pose del guerriero o in sanscrito *Virabhadrasana*.

Sia le arti marziali che lo yoga richiedono una reale ed intrinseca concentrazione, se praticati correttamente.

Rimanere equilibrati e centrati durante le sfide della giornata è la chiave per una vita felice e lo yoga e la difesa personale possono essere utili a questo scopo.

Come già spiegato, in sanscrito "*ahimsa*" significa non violenza. In che modo questo si collega alle arti marziali? L'attacco e il combattimento sono solo le parti più piccole delle arti marziali e non sono mai al centro dell'attenzione. Le arti marziali tradizionalmente si battono per la pace, cercano di

Officina d'Oriente s.c.

P.I. 04975390750

Sede Legale: Casarano (Le) – via Puccini n°70

+39-320-4212968 - officinadoriente@gmail.com – PEC officinadorientecoop@pec.it



OFFICINA D'ORIENTE

risolvere i conflitti senza danni. Le situazioni aggressive vengono risolte con mezzi pacifici per la risoluzione dei conflitti.

La forza deve essere l'ultima risorsa. Se è necessario, la sua causa deve essere giusta, il suo scopo virtuoso e pacifico. Questi sono i valori insegnati agli studenti. Sapendo come combattere, ci si rende conto che le abilità acquisite vengono utilizzate solo per proteggere se stessi, i propri cari o i più deboli. Gli artisti marziali imparano a valutare le situazioni, a riconoscere i rischi e a non mettersi in pericolo.

La pratica dello yoga potrebbe non essere un'arte marziale per definizione e viceversa, ma attraverso i secoli fino ad oggi lo yoga e le arti marziali si sono ispirate e completate a vicenda e sono profondamente intrecciate.

Con la frequenza di questo i ragazzi saranno in grado di:

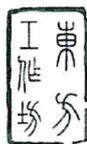
- usare lo yoga per calmare il sistema nervoso e alleviare l'ansia, imparare ad usare il respiro per portare il corpo e la mente in uno stato di calma, tranquillità ed equilibrio;
- usare le tecniche di base di autodifesa;
- concentrazione più nitida;
- sviluppo della forza fisica e della mobilità articolare;
- imparare ad usare tecniche di respirazione consapevole, mindfulness e meditazione per gestire le emozioni difficili e l'ansia.

#### FREQUENZA E NUMERO DI PARTECIPANTI

La pratica sarà distribuita su due giorni settimanali di almeno un'ora ciascuno ed avrà luogo sia in palestra che all'aperto.

Il numero minimo di partecipanti al corso è di 10 persone; il numero massimo per incontro è di 20 persone.

Nel caso in cui le adesioni dovessero risultare maggiori, sarà cura della Società scrivente programmare i gruppi di studio.



**Il Legale Rappresentante**  
*f.to Dr. Ing. Alessandro Astore*

**Officina d'Oriente s.c.**

P.I. 04975390750

Sede Legale: Casarano (Le) – via Puccini n°70

+39-320-4212968 - officinadoriente@gmail.com – PEC officinadorientecoop@pec.it



## AMBITO TERRITORIALE SOCIALE DI CASARANO

Tel.: 0833 502428

email: [udp@ambitodicasarano.it](mailto:udp@ambitodicasarano.it) pec: [info@pec.ambitodicasarano.it](mailto:info@pec.ambitodicasarano.it)

I.C. Statale Casarano Polo 3  
Prot. 0005741 del 25/05/2022  
IV-5 (Entrata)



COMUNITA S. FRANCESCO  
Cooperativa sociale s.r.l.  
Via Acquarelli 53  
73059 Ugento (LE)  
[info@sanfra.org](mailto:info@sanfra.org); [www.sanfra.org](http://www.sanfra.org)

Egredi Dirigenti Scolastici  
Istituto Comprensivo POLO 2 Casarano  
Istituto Comprensivo POLO 3 Casarano  
Istituto Comprensivo Collepasso  
Istituto Comprensivo Matino  
Istituto Comprensivo Parabita  
Istituto Comprensivo Ruffano  
Istituto Comprensivo Supersano  
Istituto Comprensivo Taurisano  
I.I.S. " F. Bottazzi" Casarano  
I.S.S A. De Viti De Marco Casarano  
I.I.S.S. "E. Giannelli" Parabita  
I.I.S. "Meucci". Casarano  
I.I.S. Rita Levi Montalcini S  
G.C. Vanini scientifico

**Oggetto: Attività di promozione dell'educazione alla salute nelle scuole attraverso un modello di governance interistituzionale: Attività educative a.s. 2021-2022. Progetto "Ragazzi in gioco". Percorsi attività laboratoriali.**

Carissimi,

considerato il disagio minorile e giovanile che vivono i ragazzi in questo periodo storico, dovuto anche agli effetti generati dalla pandemia che ha portato ad una progressiva perdita delle relazioni sociali, l'Ambito territoriale con il progetto "Ragazzi in gioco", gestito dalla Comunità "San Francesco" propone alcune attività laboratoriali presso 3 associazioni del territorio: "Donadeo Stables" - "Officina d'Oriente" e "Photosintesi".

Le finalità perseguite dal progetto saranno quelle di offrire opportunità di crescita, stile di vita sani, momenti di aggregazione e confronto educativo in un'ottica di prevenzione delle dipendenze e dal disagio giovanile in generale.

I corsi, di cui ai progetti allegati, sono rivolti agli alunni delle scuole secondarie di primo grado e del biennio delle scuole secondarie di secondo grado.

Si chiede, di informare i genitori e qualora interessati, far compilare loro il modulo di adesione di seguito allegato.

Si informa che i corsi sono gratuiti e avranno inizio presumibilmente dalla settimana del 13 Giugno p.v.. L'organizzazione di ogni corso sarà definito in base al numero dei partecipanti.

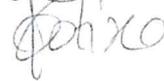
Si precisa che si accoglieranno le iscrizioni in ordine di arrivo (farà fede il numero di protocollo dell'Ufficio di Piano) fino ad esaurimento posti disponibili.

Sarà possibile iscriversi inviando il modulo di iscrizione in allegato (completo dei dati richiesti) all'indirizzo dell'UdP: udp@ambitodicasarano.it entro la data del **5 Giugno p.v..**

Ringraziando per la collaborazione si porgono distinti saluti.

La Responsabile dell'Ufficio di Piano

Gigliola Totisco





AMBITO TERRITORIALE SOCIALE DI CASARANO

Tel.: 0833 502428

email: [udp@ambitodicasarano.it](mailto:udp@ambitodicasarano.it) pec: [info@pec.ambitodicasarano.it](mailto:info@pec.ambitodicasarano.it)

COMUNITA S. FRANCESCO

Cooperativa sociale s.r.l.

Via Acquarelli 53

73059 Ugento (LE)

[info@sanfra.org](mailto:info@sanfra.org); [www.sanfra.org](http://www.sanfra.org)

## Progetto "RAGAZZI IN GIOCO" a.s. 2021/2022

### ISCRIZIONE LABORATORI

GENITORE : io sottoscritto (cognome e nome) \_\_\_\_\_

residente in via \_\_\_\_\_ Comune di \_\_\_\_\_

cell \_\_\_\_\_

AUTORIZZO mio/a figlio/a

(cognome e  
nome) \_\_\_\_\_

Codice fiscale: \_\_\_\_\_

frequentante la classe \_\_\_\_\_ dell'istituto scolastico \_\_\_\_\_ di  
\_\_\_\_\_ a partecipare al LABORATORIO proposto dall'associazione:

- PHOTOSINTESI (corso di fotografia)
- DONADEO STABLES (corso di equitazione)
- OFFICINA D'ORIENTE (corso introduttivo allo yoga e difesa personale)

Esonero l'Ambito Territoriale Sociale di Casarano da ogni responsabilità per eventuali danni arrecati a persone o cose da mio/a Figlio/a nonché allo stesso durante la partecipazione alle attività.

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Modulo da inviare all'indirizzo mail : [udp@ambitodicasarano.it](mailto:udp@ambitodicasarano.it) entro e non oltre la data del 05 Giugno 2022.





### Dettaglio progetto "Ragazzi in gioco"

Descrizione del percorso formativo e relativa durata.

- Breve introduzione sulla carta dei valori del cavaliere e relative norme di sicurezza nel rispetto dell' amico cavallo.
- Vestizione, pulizia del cavallo e preparazione dell'equipaggiamento in dotazione al cavaliere.
- Spostamento nell' arena campo scuola.
- Dimostrazione inerente la monta in sella, direzioni e andature.
- Monta in sella degli allievi per testare equilibrio e confidenza col cavallo con relativa passeggiata nel circuito.
- Slalom ed ostacoli
- Andature al passo e al trotto

Il numero dei cavalli e degli istruttori sarà proporzionale al numero dei ragazzi che prenderanno parte al progetto. Alla fine del percorso formativo che comincerà nella seconda metà di Giugno e si protrarrà per tutto il mese di Luglio verrà organizzata una gara a tempo per saggiare le abilità dei cavalieri e delle amazzoni

Le due giornate settimanali impegnate per il progetto verranno comunicate appena si saprà il numero dei partecipanti, dei quali bisognerà conoscere in anticipo nome, cognome, luogo e data di nascita e codice fiscale per preparare le dovute assicurazioni giornaliere.

Saluti

La Donadeo Stables



# Corso di fotografia Photosintesi

## Struttura del corso:

- Totale lezioni del corso 10 (8 teoriche + 2 pratiche)
- 2 lezione di 2h a settimana
- Materie trattate:
  - Tecnica - [*introduzione dei vari strumenti fotografici, spiegazione iso-diaframma-tempo, composizione di uno scatto*]
  - Generi - [*presentazione dei generi fotografici più scattati – guida all'uso e alla scelta più adatta della strumentazione fotografica in base al genere*]
  - Software di Editor per la fotografia – [1 differenze tra raw e jpg + spiegazione dei software di fotografia]
- Lezioni pratiche – [Uscita fotografica]
- Ultima lezione [Visione e discussione dei lavori dei corsisti]

## Struttura del Calendario:

- Si inizia con le prime lezioni di tecnica, a seguire si tiene la prima lezione pratica, poi si continua con le lezioni di generi, seconda lezione pratica, e a seguire le lezioni di Editing della fotografia. Ultima lezione si prenderà visione delle foto svolte dai corsisti.

## Professori del Corso:

- Daniela Ciurlia
- Francesca De Nola

Le lezioni saranno in presenza, presso la sede Photosintesi sita a Casarano (Le), via Galliano, N°39  
È richiesta la partecipazione di minimo 20 alunni per l'attivazione del corso di fotografia





**PHOTOSIN**

ASSOCIAZIONE CUI

**CORSO**



*di*

**FOTOGRAFIA**





# Corso introduttivo allo yoga e alla difesa personale



## “CONSAPEVOLEZZA DI SÉ STESSI”

Un percorso di introduzione alla consapevolezza di sé stessi attraverso lo **yoga** e la **difesa personale**, utilizzando tecniche di respirazione, mobilità articolare, tecniche di autodifesa, mindfulness e meditazione, che aiutano a gestire le emozioni, l'ansia, le paure e la rabbia.



OFFICINA D'ORIENTE

