

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

TITOLO DEL CORSO	Yoga sulla sedia e Danza del Diamante: un viaggio tra movimento e consapevolezza
NOME E COGNOME DOCENTE	Elisabetta D'Agata e Federica Aluzzo
PAGAMENTO/ P	Pagamento: 50 euro
GIORNO / ORARIO DISPONIBILITÀ PER CORSO ON LINE	Giovedì. 15.30- 17.00
FASI E TEMPI DI REALIZZAZIONE	FASI E TEMPI DI REALIZZAZIONE Il progetto “Yoga sulla Sedia e Danza del Diamante” si sviluppa come un percorso integrato di benessere psicofisico Le attività uniranno pratiche di yoga sulla sedia e Danza del Diamante (un tipo di danza meditativa), favorendo movimento dolce, consapevolezza corporea, respirazione, mindfulness e socializzazione. Il percorso sarà condotto da due docenti che si alterneranno settimanalmente: • una settimana dedicata allo yoga sulla sedia (D.ssa Elisabetta D'Agata); • una settimana dedicata alla Danza del Diamante (D.ssa Federica Aluzzo). Questa alternanza consentirà ai partecipanti di vivere un'esperienza completa e armonica, integrando lavoro corporeo, meditazione in movimento ed espressione personale. Tempi di realizzazione • Durata complessiva del progetto: 20 ore • Durata di ciascun incontro: 1 ora e 30 minuti • Frequenza: settimanale • Modalità di conduzione: alternanza settimanale delle due docenti Ogni incontro sarà articolato in: 1. accoglienza e centratura iniziale; 2. pratica guidata; 3. esercizi di respirazione e consapevolezza-mindfulness; 4. rilassamento finale e condivisione.

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

MOTIVAZIONI DELL'INTERVENTO Descrizione sintetica del progetto esecutivo e dei contenuti affrontati	Il progetto nasce dall'esigenza di promuovere il benessere psicofisico e la socializzazione. L'intervento propone un percorso integrato di yoga sulla sedia e Danza del Diamante, discipline complementari che uniscono movimento, respirazione, ascolto di sé e meditazione in movimento. Lo yoga è un'antica disciplina che integra corpo, mente e respiro, promuovendo il benessere fisico, mentale ed emotivo di chi lo pratica. Nella terza età, in particolare, numerosi studi scientifici ne evidenziano i benefici su più livelli. La Danza del Diamante è una pratica di movimento meditativo che unisce musica, consapevolezza corporea ed espressione interiore. Nella terza età contribuisce inoltre a sostenere la vitalità, la socializzazione e una relazione più armoniosa con il proprio corpo e le proprie emozioni. A livello fisico, sia lo yoga sulla sedia sia la Danza del Diamante contribuiscono al miglioramento della postura, dell'equilibrio, della coordinazione e della flessibilità. Le pratiche dolci e adattate favoriscono inoltre il tono muscolare e la mobilità articolare, sostenendo la prevenzione delle cadute e il mantenimento dell'autonomia funzionale nella vita quotidiana. Dal punto di vista psicologico, entrambe le discipline favoriscono una riduzione dello stress e delle tensioni, promuovono uno stato di rilassamento e contribuiscono a migliorare la qualità del sonno e il tono dell'umore. L'integrazione di respiro, movimento e musica sostiene un senso di benessere generale, vitalità e maggiore connessione con sé stessi. Sul piano cognitivo, yoga e danza meditativa stimolano attenzione, memoria e concentrazione attraverso la consapevolezza del movimento e l'apprendimento di sequenze semplici, favorendo al contempo creatività, presenza mentale e capacità di ascolto. L'alternanza settimanale delle due docenti consentirà di integrare approcci differenti ma armonici: da un lato il lavoro posturale e respiratorio dello yoga sulla sedia, dall'altro l'esperienza espressiva e meditativa della Danza del Diamante. Il progetto mira a:

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

	• migliorare il benessere fisico e la percezione del proprio corpo; • stimolare coordinazione, mobilità dolce ed equilibrio; • favorire rilassamento e riduzione dello stress attraverso esercizi di respirazione e di mindfulness; • incentivare momenti di incontro, condivisione e socializzazione; • promuovere consapevolezza, autostima e benessere emotivo. Il progetto si sviluppa attraverso il tema dei cinque elementi — Terra, Acqua, Aria, Fuoco ed Etere — utilizzati come filo conduttore esperienziale e simbolico del percorso. Articolazione del percorso sui cinque elementi Il corso sarà suddiviso in moduli tematici dedicati ai cinque elementi: • Elemento Terra Stabilità, radicamento, sicurezza e ascolto del corpo. • Elemento Acqua Fluidità, rilassamento, emozioni e armonia del movimento. • Elemento Fuoco Energia vitale, motivazione, vitalità e presenza. • Elemento Aria Respiro, leggerezza, apertura e libertà espressiva. • Elemento Etere Consapevolezza, equilibrio interiore, equanimità, meditazione e integrazione finale del percorso. Ogni elemento verrà approfondito attraverso pratiche adattate alle esigenze dei partecipanti e sviluppato sia nella dimensione dello yoga sia in quella della danza meditativa. E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CONTESTUALMENTE ALL'ISCRIZIONE CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE NON AGONISTICO.
MATERIALI E STRUMENTI DI SUPPORTO	Lo strumento principale è una sedia stabile per ciascun partecipante, preferibilmente senza braccioli, per favorire una maggiore libertà di movimento e garantire al tempo stesso sicurezza e sostegno durante le pratiche. A supporto delle attività verranno utilizzati materiali semplici e facilmente accessibili; foulard, nastri o piccoli elementi simbolici utilizzati nella Danza del Diamante per facilitare

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

	l'espressione del movimento; fasce elastiche per il potenziamento muscolare; altri materiali eventualmente già presenti in palestra o nella struttura ospitante.
RISULTATI ATTESI E MODALITA' DI VERIFICA PRODOTTO FINALE	Il progetto si propone di favorire un miglioramento complessivo del benessere psicofisico dei partecipanti. In particolare, ci si attende <i>un incremento della mobilità articolare, dell'equilibrio e della coordinazione, con una maggiore sicurezza nei movimenti quotidiani e una riduzione del rischio di cadute.</i> Dal punto di vista psicologico ed emotivo, si prevede <i>una riduzione dei livelli di stress e tensione, un miglioramento del tono dell'umore e della qualità del sonno, nonché un aumento della vitalità e della percezione positiva di sé.</i> Sul piano relazionale, il percorso favorirà <i>la socializzazione, la condivisione e la creazione di un clima di gruppo accogliente e supportivo.</i> Sul piano cognitivo, si attende un miglioramento dell'<i>attenzione, della memoria e della capacità di concentrazione.</i> Modalità di verifica La verifica dei risultati sarà di tipo prevalentemente qualitativo e osservativo e si baserà su: -osservazione diretta da parte delle docenti durante le attività; -partecipazione attiva e continuità nella frequenza; - feedback verbali dei partecipanti durante e al termine del percorso; - confronto iniziale e finale rispetto alla percezione del proprio benessere psicofisico; - eventuale momento finale di condivisione di gruppo sull'esperienza vissuta. PRODOTTO FINALE Il prodotto finale del progetto sarà la realizzazione di un dossier collettivo elaborato dai partecipanti, che documenti e restituisca l'esperienza vissuta durante il percorso. Il dossier raccoglierà osservazioni personali, brevi riflessioni, semplici descrizioni delle pratiche svolte e delle sensazioni corporee ed emotive emerse nel corso degli incontri, organizzate secondo il filo conduttore dei cinque elementi (Terra, Acqua, Aria, Fuoco, Etere). All'interno del lavoro potranno essere inclusi: • esperienze soggettive legate alle pratiche di yoga sulla sedia e Danza del Diamante; • parole chiave, immagini simboliche o brevi testi associati ai cinque elementi; • annotazioni sulle percezioni fisiche, emotive e relazionali; • semplici riferimenti teorici introdotti durante il percorso;

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

	eventuali contributi creativi (disegni, metafore, piccoli scritti).
SCHEDA DI SINTESI “CATTURA INTERESSE”	Un percorso dolce e accessibile dedicato al benessere che unisce Yoga sulla sedia e Danza del Diamante in un’esperienza integrata di movimento, respiro e consapevolezza. Attraverso il viaggio nei cinque elementi (Terra, Acqua, Aria, Fuoco ed Etere), i partecipanti saranno accompagnate in pratiche semplici e sicure, pensate per migliorare mobilità, equilibrio, vitalità e benessere emotivo. L’alternanza tra yoga e danza meditativa permette di unire centratura e rilassamento da un lato, espressione e libertà di movimento dall’altro, in un clima accogliente e non competitivo. Un’esperienza di benessere globale che favorisce il movimento, la socializzazione e una ritrovata armonia tra corpo e mente.

Firma del Docente

Federico Luizzo

Elisabetta D'Agata