

ASSOCIAZIONE SPORTIVA "IL PICCOLO PRINCIPE YOGARMONIA"

VIALE MARIA, 304
00057 - MACCARESE (Roma)

L'associazione sportiva "Il piccolo principe yogarmonia", affiliata al C.S.I. (Centro sportivo italiano), opera a vari livelli nell'ambito educativo e si occupa da diversi anni di bambini ed adulti privilegiando lo yoga e le terapie corporee, la psicomotricità, la ginnastica dolce e posturale come strumento di lavoro. È presente nel territorio del Comune di Fiumicino svolgendo le proprie attività sia presso la propria sede sia presso gli spazi messi a disposizione dal Comune (Polisportiva di Fregene, palestra della scuola elementare di Focene). Nell'ottica di una educazione olistica rivolta ai bambini e, attraverso di loro, agli adulti l'associazione ha promosso, negli anni, varie iniziative: medici nutrizionisti hanno illustrato, con incontri e conferenze, l'importanza di una sana e corretta alimentazione naturale; medici omeopati e naturopati hanno stimolato la ricerca di nuovi metodi di cura; nel campo ambientale ha organizzato trekking meditati per favorire la riscoperta della natura come grande dono di Dio; ha proposto vacanze all'insegna del benessere in località termali e di montagna; maestri di yoga e meditazione hanno posto l'accento sull'interdipendenza fra corpo, psiche e spirito. Il tutto motivato dall'obiettivo di compiere, insieme ai nostri soci, un percorso di crescita comune. L'associazione è inoltre impegnata nel campo sociale e della solidarietà. Collabora con il padre domenicano Anthony Elenjmittan, fondatore del Centro per la comprensione interreligiosa e dell'orfanotrofio "Santa Caterina da Siena" a Bombay, e con il padre cappuccino Tommaso Bellesi, fondatore del Centro Caritativo San Giuseppe che fornisce pasto, vestiario, cure mediche e possibilità lavorative a migliaia di poveri di Addis Abeba. L'associazione ha inoltre svolto attività didattiche e ricreative all'interno del carcere minorile di Casal del Marmo e, da più anni, porta avanti un progetto di recupero rivolto a bambini e ragazzi portatori di handicap in collaborazione con l'Anthai e con Anni Verdi, utilizzando lo yoga e la fisioterapia come principali tecniche rieducative.

I soci fondatori dell'associazione sono:

- Giuseppe Miccoli fisioterapista Shiatsu ed insegnante della Federazione italiana Yogarmonia sotto la guida del Maestro Mario Attombri. Specializzato nell'insegnamento dello yoga ai bambini, ha frequentato con successo il Master in educatore yoga per la scuola organizzato tra il 2003 ed il 2005 dalla Federazione Italiana yoga in collaborazione con la Facoltà di scienze della formazione dell'università di Bologna.
- Giacomina Miccoli insegnante di attività motoria e psicomotricità infantile.
- Stefania Bochicchio laureata in lingue e letterature straniere ed insegnante di scuola dell'infanzia.

I servizi e le proposte offerti dall'associazione sono:

- Asilo nido

Nasce dall'idea di un centro yoga per l'infanzia al fine di offrire ai bambini un luogo accogliente, sereno, caloroso nel quale incontrarsi e promuovere esperienze di pace, di benessere, di amicizia, di riscoperta della natura ecc. Fondata sui principi di un'educazione globale, indiretta, naturale e rispettosa dei tempi di crescita e dello sviluppo del bambino. Motivata dalla presa di coscienza della "diversità" del bambino di oggi: più cosciente e consapevole, più stimolato ed intelligente, dotato di competenze impensabili fino a qualche anno fa, volitivo, decisionale, intuitivo, sensibile e sensitivo ma, allo stesso tempo, spesso lasciato in balia di un mondo dinamico, veloce e stimolante ma estremamente pericoloso perchè nevrotizza e rende insicuri. Spesso figlio unico di genitori distratti dal lavoro, stressati da mille impegni che la vita odierna impone e che, non di rado, lo caricano di preoccupazioni superiori alle sue forze, sollevandolo allo stesso tempo da qualsiasi responsabilità e rendendolo così insicuro ed incapace di affrontare anche il pur minimo problema. Un bambino, inoltre, che soffre per la mancanza di moto, di spazi e di tempi adeguati per quel gioco fondamentale ai fini di una crescita sana e naturale. Alla luce di quanto detto il nostro centro è stato ispirato dalla necessità di aiutare il bambino a manifestare al meglio le proprie attitudini smussando gradualmente i lati più spigolosi del carattere ed fornendogli delle chiavi di lettura per superare, allo stesso tempo, le numerose difficoltà derivanti

dall'epoca in cui viviamo. Favorire pertanto un'educazione globale che unisca corpo, mente e spirito attraverso "altre" proposte formative quali lo yoga, il massaggio, la psicomotricità, la musicoterapia, il contatto diretto con la natura.

- Campus estivo.

Aperto dal lunedì al venerdì, da giugno a settembre, dalle 8,00 alle 17,00 presso lo stabilimento elioterapico "Sogno del mare" a Fregene. Rivolto ai bambini da 4 a 12 anni che, durante il periodo estivo, potranno dedicarsi al gioco e a tutte quelle attività, sportive e non, con particolare attenzione a quelle orientate verso il benessere psico-fisico ed in cui i genitori potranno trovare una valida alternativa alla scuola senza nulla togliere al carattere vacanziero dell'estate.

- Corsi di yoga.

Lo yoga è una disciplina psicosomatica che, partendo dal corpo, investe tutti gli aspetti più importanti della vita dell'uomo considerato nella sua interezza e tende all'armonioso sviluppo e all'unità di tutte le sue componenti: fisica, emotiva e spirituale. Come tale, pur provenendo da una cultura lontana dalla nostra (lo yoga è nato in India più di due millenni fa), si è dimostrato utilissimo anche all'uomo occidentale per il suo carattere pratico e sperimentale, come insieme di tecniche e metodi volti a superare la frammentazione e la conflittualità della vita odierna e a ritrovare un modo di vita più aderente alla natura dell'uomo. Nell'ambito di queste finalità generali è possibile individuare alcuni obiettivi specifici:

salute e benessere fisico grazie al lavoro sul corpo e alle pratiche respiratorie;

salute e benessere psichico grazie alle tecniche respiratorie, di rilassamento e di presa di coscienza;

sviluppo della conoscenza di sé attraverso la percezione del corpo, del respiro e della mente;

formazione del carattere tramite le qualità che lo yoga tende a sviluppare (rigore, disciplina, accettazione del limite, padronanza, forza, capacità di abbandono, armonizzazione con gli altri membri del gruppo);

preparazione all'esperienza spirituale per chi è in cerca, attraverso il silenzio, la concentrazione e la meditazione.

Se eseguita con costanza e sotto la guida di un insegnante lo yoga porta ad una sensazione di leggerezza e di benessere, il corpo diventa forte, la mente stabile e tranquilla.

I corsi sono condotti dall'insegnante Giuseppe Miccoli e si svolgono in asilo ogni lunedì e giovedì dalle 18,15 alle 20,00 oppure presso il centro anziani di Testa di Lepre ogni lunedì e giovedì dalle 16,30 alle 17,30

- Centro massaggi.

Il massaggio è il più antico mezzo usato per ottenere rilassamento e benessere; è la più alta forma di comunicazione non verbale; è uno scambio energetico; è un canale di ascolto di sé e del proprio corpo. A tale scopo l'associazione propone: shiatsu, Do-In, riflessologia plantare, corsi di automassaggio e di massaggio infantile.

Le sedute sono condotte da Giuseppe Miccoli con orari e modalità da concordare.

- Corsi di ginnastica.

Il movimento è una delle caratteristiche e necessità primarie del corpo umano. Nella società attuale il corpo è nettamente sottoutilizzato e ciò causa problemi strutturali e funzionali che possono avere ripercussioni anche sul piano psicologico e comportamentale. Ecco quindi alcune proposte per poter attuare e sperimentare movimenti negati dalla quotidianità: ginnastica posturale, bioginnastica, stretching e ginnastica dolce. **I corsi sono condotti dall'insegnante Mina Miccoli presso la palestra Kristal Fitness a Fregene e si svolgono ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16,00 alle 17,30**

- Consulenze di omeopatia e terapie integrate.

L'associazione si avvale della consulenza di omeopati, naturopati, specialisti dell'alimentazione allo scopo di promuovere una diversa concezione della salute e del benessere e di sviluppare il concetto di una medicina integrata il cui fine sia quello, non solo di ottenere per la persona malata la scomparsa del sintomo, ma di accompagnarla nella scoperta del linguaggio della malattia, per una vera guarigione e per un miglioramento della qualità della vita.