

Open day del GSD "in ricordo di Dario Gandolfi e Claudio Levantini"

26 ottobre 2019

Istituto dei Ciechi di Milano - via Vivaio 7 Milano

Il	programma	in	dettaglio
Sabato	26	ottobre	2019
9,15:	Presentazione	presso	la Sala Barozzi
9,45:	Baseball	presso	la palestra
Chi ha provato a giocare a Baseball non se lo toglie più dal cuore. Così tante le cose da imparare, le abilità che si scopre di avere, così tanta la libertà di correre e la consapevolezza di far parte di un gruppo che vuole vincerla, la partita, ma, soprattutto, vuole essere un gruppo e divertirsi.			
9,45:	blind tennis	presso il cortile	adiacente a Dialogo nel Buio
Chi ha giocato a tennis potrà ritrovare le emozioni del campo, ma chi non ha mai giocato potrà finalmente cimentarsi con racchetta e pallina sonora, divertendosi con un'attività nuova ma già molto diffusa e davvero avvincente!			
9,45:	Power lifting	presso	la sala Mostre
Per la prima volta in Italia potrete provare questa disciplina: non è sollevamento pesi, non è ginnastica posturale, ma attraverso le abilità che servono per diventare sollevatori di pesi si acquisisce consapevolezza corporea e la gestione di sé, delle proprie risorse e delle proprie potenzialità. Non occorre essere già atleti esperti, anzi, la disciplina è adatta proprio a chi deve recuperare posture sbagliate o reimparare gestualità perdute.			
9,45:	scacchi	presso la sala	attesa scuole di Dialogo nel Buio
Pensate di avere memoria e capacità strategiche? Pensate di non averne? Guardate i nostri scacchisti all'opera, e vedrete come mettere in pratica abilità già innate, o riuscire a svilupparle senza neanche accorgervene, mossa dopo mossa, partita dopo partita.			
9,45	Scherma	presso	la sala Barozzi
Vedere gli schermidori all'opera farà venire voglia di salire in pedana, per capire l'alchimia che permette di incrociare le lame senza vederle. Sensibilità e attenzione, velocità e grazia, questo è molto di più quello che si può imparare praticando scherma.			
9,45:	Showdown	presso	la sala Showdown
Al secondo piano Un tavolo, guanti e racchette, giocatori esperti che vi daranno un assaggio di quali abilità si possono raggiungere, ma, soprattutto, la possibilità per tutti di infilarsi un guanto e cercare di intercettare la pallina sonora e mandarla nella buca dell'avversario. Un gioco che fin dall'inizio affascina e diverte, per poi diventare un'occasione di imparare strategie e reattività, concentrazione e resistenza.			
9,45:	Tiro con l'arco	presso il cortile	adiacente a Casa Famiglia e Prefettura
Una massima Zen recita che non è l'occhio che guida la freccia. Quindi non c'è niente di strano se i nostri atleti riescono a centrare il bersaglio! Ci vogliono solo passione, concentrazione, una percezione corporea eccezionale e una altrettanto spettacolare fermezza. Se anche voi volete imparare a essere tutt'uno con la freccia, o anche solo vedere i nostri atleti all'opera, questa è l'occasione giusta.			
10,15:	danza	terapia	presso la sala Stoppani
Con l'aiuto della musica e di una insegnante esperta, i nostri corsisti imparano a esprimere emozioni			

e stati d'animo attraverso movimenti guidati, ma anche attraverso la personale capacità di visualizzarli nella propria mente e poi nello spazio.

11,30: pilates presso la sala Stoppani

Con l'aiuto della voce dell'insegnante, ogni sequenza sarà guidata in un fluire di movimenti ginnici, allongamenti, esercizi addominali, per rendere elastico il corpo e pronti i muscoli.

Al fine di permettere uno svolgimento corretto delle discipline si consiglia di segnalare il proprio interesse all'indirizzo mail:

info@gsdnonvedentimilano.org.

Per pilates e danza terapia è necessaria la prenotazione, sempre via mail, entro giovedì 24 ottobre.