

## SCHEDA PROGETTO 3

# RITROVARSI ALLA REGGIA

## INCONTRI DI BENESSERE IN NATURA

### GRUPPO DI LAVORO

<u>Proponenti:</u>	Associazione Insieme per Rivalta, Radici del Cielo Aps, L'Arca in movimento Aps, Neon Aps
<u>Responsabili:</u>	Associazione Insieme per Rivalta Asd, Radici del Cielo Aps, L'Arca in movimento Aps, Neon Aps
<u>Collaborazioni:</u>	Associazione il Risveglio
<u>Volontari:</u>	Claudia Salsi

### DESCRIZIONE

Obiettivi: *'Incontri di benessere in natura'* ha l'obiettivo di attivare corsi ed esperienze a forte contatto con gli elementi naturali, da quelli di tipo olistico, meditativo e di benessere psico-fisico, quali lo yoga, il qi gong, la ginnastica dei meridiani, a quelli legati alle discipline educativo/performative, quali i laboratori corpoluogo e le esperienze essere natura; tutto raccolto in un calendario di attività rivolte alla cura del corpo e della mente tramite l'ascolto interiore in sintonia con la natura, nella prestigiosa cornice del Parco della Reggia Ducale e del Giardino Segreto. Quest'anno il calendario di attività svolte singolarmente si arricchisce di nuove proposte in cui più soggetti, in sinergia tra loro, approfondiscono alcune discipline, per sperimentare esperienze di benessere in armonia con il paesaggio circostante, rivolte a tutta la cittadinanza, per chi ama la natura e il benessere psicofisico.

Gli incontri avranno anche l'obiettivo di favorire la socializzazione, di far conoscere alla cittadinanza la splendida cornice della Reggia di Rivalta e di offrire opportunità per il tempo libero di cittadini di tutte le età.

Destinatari: tutta la cittadinanza

## **Contenuti progettuali:**

Il progetto “Ritrovarsi alla Reggia. Incontri di benessere in natura” si compone di un calendario di attività, svolte singolarmente e in sinergia tra più soggetti, per scoprire e approfondire alcune discipline volte al benessere interiore e psico-fisico, in armonia con la natura circostante. Gli incontri sono a iscrizione obbligatoria (minimo 6 partecipanti). È possibile contribuire al progetto con una quota di partecipazione a offerta libera.

Di seguito il dettaglio delle proposte:

### **STRETCHING DEI MERIDIANI (MAKKO - HO). Pratica individuale volta al benessere di corpo e mente**

Quattro incontri nei lunedì mattina di giugno e luglio, nel giardino segreto, volti al riequilibrio energetico dei meridiani e rivolti a persone di tutte le età.

Proposta da **Insieme per Rivalta** in collaborazione con **Associazione Il Risveglio**. Incontri a iscrizione (minimo 6, massimo 30 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **QI GONG. Nutrimento quotidiano**

Cinque incontri serali di Qi Gong rivolti a ragazzi ed adulti di tutte le età. Il Qi (energia, forza vitale) Gong (attivare, mettere in movimento) si basa su semplici movimenti statici e dinamici (come le camminate della salute) che attivano l'energia vitale attraverso il respiro, il movimento e la concentrazione. Il Qi Gong, praticato con costanza, mantiene in buono stato le articolazioni, permette di ampliare e allenare il nostro respiro, sostiene il nostro sistema muscolare e immunitario e libera la nostra mente indaffarata. Anche pochi minuti di pratica quotidiana fanno la differenza nella vita quotidiana. Inoltre questi valori sono potenziati dal gruppo che pratica insieme e che crea un ambiente di accoglienza e reciproco sostegno.

Proposta da **Radici del cielo aps**. Incontri a iscrizione (minimo 6, massimo 30 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **CORPOLUOGO. Laboratori creativi per il benessere**

Cinque incontri di sperimentazione creativa per adulti, immersi nella cornice verde del giardino segreto. Si tratta di esperienze di contatto con il sé e di espressione delle proprie sensazioni attraverso i linguaggi artistici e le pratiche somatiche. L'arte e il movimento vengono usati come strumenti che permettono di ascoltare se stessi e creare dimensioni di calma e benessere. Proposta **Neon aps**. Iniziativa rivolta ad utenti dai 18 ai 99 anni. Laboratori a iscrizione (minimo 6, massimo 30 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **YOGA DOLCE AL MATTINO PER TUTTI**

Cinque lezioni mattutine, nel giardino segreto della Reggia, di benessere e movimento con esercizi di allungamento, respiro consapevole, rilassamento guidato e momento di condivisione guidata. Proposta da **Ass. Insieme per Rivalta**. Lezioni rivolte ad utenti dai 9 ai 99 anni. Iniziativa a iscrizione (minimo 6 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **YOGA DOLCE ALLA SERA PER TUTTI**

Quattro lezioni serali, nel giardino segreto della reggia, di benessere e movimento con esercizi di allungamento, respiro consapevole, rilassamento guidato e tisana di salute. Proposta da **Ass. Insieme per Rivalta**. Lezioni rivolte ad utenti dai 9 ai 99 anni. Iniziativa a iscrizione (minimo 6 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **STRETCH & TONE**

Attività di ginnastica dolce adatta a tutte le età, la domenica mattina nel giardino segreto della Reggia.

Proposta da **Claudia Salsi**, volontaria di Insieme per Rivalta. Attività a offerta libera.

---

Di seguito il dettaglio del calendario delle **attività combinate**, in cui a due a due le discipline proposte anche singolarmente, verranno riformulate in una nuova versione sinergica, in cui i fruitori potranno provare pratiche inedite e scoprire nuove esperienze di benessere. La durata sarà circa di 1 ora e 30 minuti.

### **YOGA DOLCE PER TUTTI E STRETCHING DEI MERIDIANI**

Due lezioni serali di yoga dolce e stretching dei meridiani, respiro consapevole e rilassamento guidato nel giardino segreto della reggia. Proposta da **Ass. Insieme per Rivalta** in collaborazione con **Ass. Il Risveglio**. Lezioni rivolte ad utenti dai 9 ai 99 anni. Iniziativa a iscrizione (minimo 6, massimo 30 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **YOGA ED ESSERE IN NATURA. Attività di benessere e ascolto di un legame profondo con la natura**

Due lezioni di yoga e scoperta di un legame profondo con la natura. Proposta di **Ass. Insieme per Rivalta**, in collaborazione con **L'Arca in Movimento**. Lezioni serali rivolte ad utenti dai 9 ai 99 all'interno del giardino antistante la reggia. Iniziative ad iscrizione (minimo 6, massimo 20 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

## **YOGA E CORPOLUOGO. Movimento e laboratori creativi per il benessere**

La pratica dello yoga dialoga con l'espressività artistica per offrire una speciale occasione di ascolto e contatto con se stessi. Appuntamento dedicato agli adulti dai 18 ai 99 anni nel giardino segreto della Reggia.

Proposta di **Ass. Insieme per Rivalta**, in collaborazione con **Neon aps**. Iniziative ad iscrizione (minimo 6, massimo 30 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

## **CORPOLUOGO / MOVIMENTO E QI GONG**

Lezione di Qi Gong dedicata al rilassamento e alla respirazione con un'esperienza di movimento con pratiche somatiche espressive e creative all'interno del giardino segreto. Proposta di **Neon aps**, in collaborazione con **Radici del cielo**. Iniziativa ad iscrizione (minimo 6, massimo 30 partecipanti). Quota di partecipazione a offerta libera.

### **Risorse economiche:**

Contributo dal Comune di Reggio Emilia di € 3.000 per l'anno 2022, ai fini dell'organizzazione delle attività di cui sopra, compresi gli adempimenti assicurativi e relativi alla sicurezza, in un contesto di concreta ed effettiva collaborazione tra i diversi soggetti partecipanti, suddiviso nel seguente modo:

- € 1.700,00 all' Ass. Insieme per Rivalta
- € 500,00 a Radici del Cielo aps
- € 650,00 a NEON aps di cui € 500,00 per l'attività di Corpoluogo e € 150,00 per la produzione grafica e la stampa della locandina promozionale e del calendario delle attività di benessere
- € 150,00 a L'Arca in Movimento aps

### **Spazi:**

Giardino segreto e area verde antistante la Reggia.

In caso di maltempo le iniziative si terranno sotto la tensostruttura.

### **Tempi:**

dal giugno ad agosto 2022

## **RENDICONTAZIONE**

Documenti richiesti:

1) Relazione sulle attività svolte e rendicontazione economica delle spese sostenute (vedi moduli di rendicontazione sul sito [www.comune.re.it/siamoqua](http://www.comune.re.it/siamoqua)).

2) Documentazione fotografica delle attività realizzate (si ricorda di chiedere liberatoria ai partecipanti per l'uso delle immagini).