



In arrivo a gennaio

Biodanza

Un insieme di musiche e di esercizi studiati scientificamente per recuperare allegria, vitalità, gioia di vivere e per prevenire disturbi fisici e psichici.



Laboratorio di cesteria

La cesteria è la produzione di cesti e altri oggetti di intreccio, tra le opere di artigianato una delle più antiche del mondo.



Laboratorio creativo per bambini sulla carta

Dopo la pasta, usiamo la carta. In quanti modi possiamo ri-usare un giornale? E cosa succede se usiamo carta, colla, una ciotolina, un pennello e tanta pazienza?



Danza yoga per bambini

La danza yoga è una sintesi di antiche conoscenze, essa richiama le asanas, le posizioni dello yoga. Esistono circa 40 asanas e con queste possiamo allestire delle "coreografie".



Sportello di consulenza legale gratuito

Il **gratuito patrocinio** e' un beneficio previsto dalla Costituzione (art. 24 Cost.). Esso consiste nel fornire assistenza legale gratuita, per promuovere un giudizio o per difendersi davanti al giudice, a chi non e' in grado di sostenere le relative spese legali.

Il pagamento delle spese (avvocati, consulenti, investigatori) viene dunque effettuato tramite il cosiddetto "**patrocinio a spese dello Stato**".

Il **gratuito patrocinio** e' previsto per:

- cause civili e amministrative;
- cause penali e del lavoro;
- processo di impugnazione del decreto di espulsione di stranieri;
- ricorsi al Garante per la protezione dei dati personali.



Piazza San Martino, 1
54100, Massa (MS)
328 7570 820
345 500 4449
associazionemafalda@yahoo.it

Maf Times Numero 01 dicembre 2011

UNA GINNASTICA DOLCE INNOVATIVA: IL METODO FELDENKRAIS

Il Metodo Feldenkrais è un Metodo per l'apprendimento e l'auto-educazione attraverso il movimento. Non è una ginnastica, né una forma di terapia o di riabilitazione, e neppure un sistema psicologico o filosofico, ma è un metodo per imparare a conoscere e utilizzare pienamente le nostre risorse.



www.feldenkrais.it

Il suo scopo è quello di fornire strumenti di automiglioramento, per aumentare la qualità della propria vita. Il Metodo Feldenkrais prende il nome dal suo ideatore *Moshe Feldenkrais*.



La Danza Orientale

La danza orientale esprime interamente la femminilità, la vitalità e la sensualità della donna. Aumenta la flessibilità e la tonicità del seno, delle spalle, delle braccia, del bacino, ma soprattutto della pancia: gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti, modellando la linea e giovando agli organi interni. Tonifica le cosce, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi, migliora la postura e rafforza il pavimento pelvico. Inoltre, la danzatrice orientale ha il diritto di essere in carne - le danzatrici formose sono le più apprezzate - e può mostrare le proprie forme, come una statua di Maillol. Quello che importa non è la rotondità ma la sensualità, la grazia e la sinuosità dei movimenti. Il corso è tenuto da Clara Chiappe, un'allieva di Ronit Mandel Abrahami, la Direttrice e fondatrice dell'Accademia di Danze Orientali di La Spezia. Attraverso la danza, la creatività ritrova un suo spazio dove la ragione si concilia con la passione.

L'Accademia di Danza Orientale nasce a La Spezia ed è inserita nel contesto del Dialma Ruggero (Centro Multimediale Giovanile). L'Accademia si prefigge lo scopo di tutelare la disciplina della Danza Orientale e di trasmetterla attraverso uno studio approfondito sia sotto l'aspetto tecnico, che storico e filosofico. Il corso Accademico è tenuto da personale altamente specializzato e Diplomato Aid&a.

Inoltre l'Accademia possiede una compagnia, con il quale si esibisce in Teatri e manifestazioni importanti a livello Nazionale. Sia l'Accademia che la compagnia sono dirette dalla ballerina e coreografa Ronit Mandel Abrahami. Attraverso l'Accademia si può ottenere una conoscenza e una tecnica professionale riconosciuta da Diploma Aid&a di vari livelli, che si consegue seguendo un iter formativo di studi. Si eseguono anche stage di studi per insegnanti. Il corso accademico si divide in cinque anni per tutti coloro che non hanno esperienza, mentre si articola in quattro anni per chi possiede già esperienza nella danza orientale.

www.danzaorientale.it