



A.R.C. "GIUSTIZIA"

Circolo Ricreativo Culturale, Palazzo di Giustizia "Bruno Cacca" C.so Vittorio Emanuele n°130
segreteria Tel. 011 432.93.63 Fax 432.94.85, email ca.torino@giustizia.it, C.F. 97649680010



SONO APERTE



LE ISCRIZIONI

PER L'ANNO

2010

Per le iscrizioni e il ritiro tessere rivolgersi ai seguenti referenti suddivisi per ufficio di appartenenza.

CORTE D'APPELLO DI TORINO - VOTO MATTEO: tel. 011 4329458 - cell. 349 4162526

PROCURA GENERALE DELLA REPUBBLICA DI TORINO - CICERO AURELIO: tel. 011 4329245

PROCURA DELLA REPUBBLICA DI TORINO - SALINA ANTONINO: tel. 011 4328727 - cell. 349 4162426

TRIBUNALE DI TORINO - CRISAFI VITO: cell. 349 4162569

U.N.E.P. - DI GENNARO ANNA: tel. 011 4329337

A.R.C. "GIUSTIZIA"



CORSO DI INTEGRAZIONE CORPO-MENTE

Il corso si prefigge di ampliare la consapevolezza psico-corporea tramite la respirazione, la mobilizzazione dolce delle articolazioni e il rilassamento guidato.

Tutto questo per fornire ai partecipanti un codice naturale di condotta che aiuterà ad evitare, per quanto possibile, l'ansia o lo stress.

Durante il corso si lavorerà con movimenti globali per riequilibrare l'intero sistema muscolare, portando benefici alle articolazioni ed in particolar modo alla colonna vertebrale.

Il lavoro è basato su metodologie olistiche in grado di apportare un elevato equilibrio energetico generale così da prevenire disturbi fisici ed affaticamento mentale.

Le lezioni sono aperte a tutti coloro che intendono sperimentare un metodo di rilassamento efficace per prevenire ed alleviare dolori muscolari, lombalgie, cervicalgie e stati d'ansia che generano malessere fisico e mentale.

Le lezioni saranno tenute da Rosi Costa, fisioterapista con esperienza pluriennale nell'ambito delle patologie ortopediche e neurologiche, specializzata in terapie manuali. Da anni interessata alle discipline orientali ed olistiche, ha frequentato corsi di formazione in materia.

Il ciclo di lezioni avrà inizio il 4 febbraio 2010 dalle ore 14,30 alle ore 15,30 presso i locali del C.R.A.L. del Palagiustizia e sarà strutturato in dieci incontri della durata di 1 ora per un costo complessivo di 70 euro.

Ai partecipanti è consigliato un abbigliamento comodo e una copertina.

Il corso si propone di rendere più consapevoli i pensieri che sono.....lo specchio del nostro corpo.

**Se volete vedere quali sono stati
i vostri pensieri di ieri
osservate il vostro corpo di oggi.
Se volete vedere come sarà
il vostro corpo domani
osservate i vostri pensieri di oggi**

Vi aspetto numerosi e colgo l'occasione per augurarvi un Buon Anno

Rosi Costa



A.R.C.



R.P.G.

La R.P.G. è una forma di fisioterapia che su basi strettamente scientifiche mira alla consapevolezza delle proprie funzioni locomotorie, all'armonizzazione della funzionalità cinestetica ed infine ad un rimodellamento della propria rappresentazione corporea. Evolve, così, il modo di percepirsi e di utilizzare le parti del proprio corpo, con particolare riguardo alla postura, ai muscoli ed alla mobilità articolare. In questo senso la R.G.P. si applica sia in condizioni fisiologiche che patologiche.

La rieducazione posturale globale è un efficace metodo che può correggere le malposizioni della colonna vertebrale (iperlordosi, ipercifosi, spalle anteposte, nonché ginocchia vare e valghe) dovute ad accorciamento globale della muscolatura posteriore. Attuando speciali posture guidate e un particolare tipo di respirazione, si ottiene l'allungamento della muscolatura contratta e un miglioramento dell'assetto corporeo.

Saranno inoltre fornite nozioni di autotrattamento e inseriti piacevoli esercizi di ginnastica dolce.

Il corso di RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE si svolgerà secondo le seguenti modalità:

- 10 lezioni il MARTEDI' dalle ore 15 alle 16.
- Il corso inizierà il 18.1. 2010 e terminerà il 23.3.2010
- costo del corso 70 Euro a persona.
- E' sufficiente indossare una tuta e portare un telo .

Fiorella Bortolaso

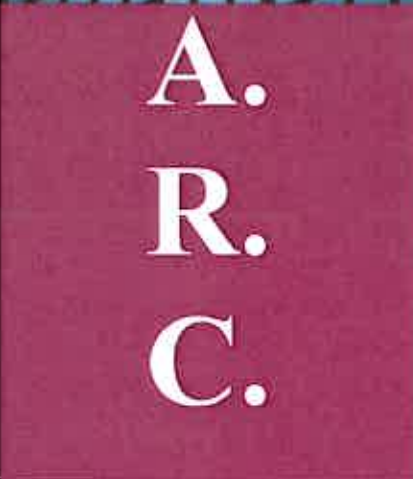
DANZATERAPIA

La danza terapia è gioioso strumento di espressione globale della persona, forma di manifestazione delle dimensioni profonde della natura umana, che, attraverso l'esperienza del movimento libero stimolato dalla musica, favorisce la coordinazione motoria e l'orientamento spaziale, la creatività, la graduale apertura dell'inconscio, la consapevolezza di emozioni, la crescita della comunicazione, la sintonizzazione del rapporto tra mondo esterno e mondo interno, il miglioramento del benessere psicologico, rompendo le barriere che impediscono la comunicazione e sostenendo il superamento di paure e fobie e la conoscenza e riscoperta di sé, con incremento dell'autostima.

Il corso di DANZATERAPIA si svolgerà secondo le seguenti modalità:

- 10 lezioni il MARTEDI' dalle ore 16 alle 17.
- Il corso inizierà il 18.1. 2010 e terminerà il 23.3.2010
- costo del corso 70 Euro a persona.
- E' sufficiente indossare una tuta .

Fiorella Bortolaso



A. R. C.

Sono aperte le iscrizioni per i corsi 2010

- Per informazioni e iscrizioni potrete rivolgervi all'Ufficio Formazione Distrettuale, ingresso 11 - 1° piano
- tel. **011.432.8293**, e-mail: ginevra.zotto@giustizia.it



ASSOCIAZIONE RICREATIVA CULTURALE "GIUSTIZIA"

CORSO DI LEGITTIMA DIFESA DELLE DONNE 2010

- Il corso introduce alla conoscenza ed alla pratica di tecniche di legittima difesa delle donne, *fattibile* a tutte le età e viene svolto per contribuire allo sviluppo della **cultura del rispetto**, base di ogni convivenza, anche attraverso la individuazione delle ottimali risorse per la prevenzione ed il contenimento di ogni forma di violenza, fisica ovvero morale, in ogni contesto (vita di relazione, lavoro, famiglia), sulla donna.
- La formazione è gratuita per i partecipanti iscritti ed è aperta anche agli uomini "di buona volontà". Le lezioni vengono svolte da insegnanti tecnici qualificati di Ju-Jutsu e di MGA (Metodo Globale Autodifesa) della FIJKAM - CONI.
- Il ciclo formativo, con cadenza settimanale, si articola in tre mesi ed è diretto ad arricchire la consapevolezza delle proprie condizioni psicofisiche e l'autostima ed a migliorare la relazione col proprio corpo, affinando l'ascolto delle informazioni che esso ci trasmette, accrescendo la comunicazione corporea legata in particolare all'equilibrio della colonna vertebrale, al sistema cardiocircolatorio e respiratorio ed al nostro io emotivo.
- Vengono praticati, per il perseguimento dell'armonia e del benessere, esercizi di riscaldamento, di respirazione, di rilassamento e di concentrazione, di coordinazione, di back school di makko-ho, 5 tibetani, mirati ad assicurare il corretto controllo e movimento della colonna vertebrale, esercizi per la ottimale funzionalità delle articolazioni, esercizi di stretching shiatsu.
- NEL CORSO DELLE LEZIONI SARANNO TRATTATI I TEMI DEL MOBBING E DELLO STALKING E ILLUSTRATI PRINCIPI DI DIRITTO E DI PSICOLOGIA.

SARANNO PRATICATE TECNICHE DI DIFESA DA:

- ATTACCHI CON VARIE PRESE AI POLSI;
- ATTACCHI CON PRESE O SPINTE AL PETTO, FRONTALI O LATERALI, CON UNA OD ENTRAMBE LE MANI;
- ATTACCHI CON PRESE ALLA GOLA CON UNA OD ENTRAMBE LE MANI FRONTALI, LATERALI E POSTERIORI ;
 - ATTACCO CON PRESA AL BAVERO E TRAZIONE;
 - ATTACCO CON PUGNO AL VISO E ALLO STOMACO, DIRETTO E CIRCOLARE;
 - ATTACCO CON TAGLIO DELLA MANO O CON SCHIAFFO AL COLLO E AL VISO ;
 - PRESA PER I CAPELLI ;DIFESA DA TERRA;AGGRESSIONI TRA LE MURA DOMESTICHE;
 - ATTACCO CON BASTONE DALL'ALTO E CIRCOLARE;
 - ATTACCO CON CALCIO FRONTALE,LATERALE E CIRCOLARE;
 - PRESA DELL'ORSO FRONTALE E DA DIETRO CON E SENZA AVVOLGIMENTO DELLE BRACCIA;
- AGGRESSIONE CON COLTELLO :DIFESA DA COLTELLATA ALTA, BASSA,ALLO STOMACO E LATERALE;
 - AGGRESSIONE CON PISTOLA FRONTALE E DA DIETRO ;
 - TENTATIVO DI VIOLENZA SESSUALE ;GESTIONE DELLE CRITICITA' E DELLE DISTANZE;
 - DIFESA DA AGGRESSIONI IN AUTO, SUI MEZZI PUBBLICI,AL BANCOMAT, IN CASA.
- il corso si articola in 10 lezioni che si terranno:
- **il MARTEDI'** :dalle ore 17 alle 18,30 primo livello,con inizio il 18.1. 2010 e termine il 23.3.2010 .
- **il VENERDI'** ; primo livello dalle ore 14 alle 15,30 ; secondo livello, dalle 15,30 alle 17,00 con inizio il 15.1.2010 e termine il 26.3.2010.
- IL VENERDI' sar  tenuto un ulteriore corso dalle h.17 alle 18,30, qualora vi sia un congruo numero di adesioni.
- E' sufficiente indossare una tuta ed un paio di calzini.

Sono aperte le iscrizioni per i corsi 2010

- Per informazioni e iscrizioni potrete rivolgervi all'Ufficio Formazione Distrettuale, ingresso 11 - 1° piano
 - tel. **011.432.8293**, e-mail: ginevra.zotto@giustizia.it