



La Vita al Centro Associazione Culturale di Promozione Sociale
Via Emilio Salgari, 16156 GENOVA
C.F. 95113510101 - Tel.: 338 3872059
Iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore - R.U.N.T.S.
(Atto n. 4063-2022 del 29/06/2022, protocollo n. 2022-435185)
e-mail: lavitaalcentroacpsgenova@gmail.com; lavitaalcentroacpsgenova@pec.it



PROPOSTA DI CONVENZIONE AZIENDALE
CORSI SISTEMA MOVIMENTO VIVENCIAL
STAGIONE 2022/2023

Al CUG Circolo Universitario Genovese APS
Corso Europa n. 91/1
16132 – GENOVA
Email: circolo@unige.it

“La Vita al Centro Associazione Culturale di Promozione Sociale”, con sede legale in Via Emilio Salgari n. 391/6, 16156 Genova, C.F. 95113510101, telefono: **3383872059**, posta elettronica: lavitaalcentroacpsgenova@gmail.com, posta elettronica certificata: lavitaalcentroacpsgenova@pec.it, - iscritta nel Registro regionale del Terzo Settore della Regione Liguria, sezione delle associazioni di promozione sociale con decreto n. 6195 del 15/10/2020, protocollo n. NP/2020/1462100 e nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) con atto n. 4063-2022 del 29/06/2022, protocollo n. 2022-435185 -, è attiva nel tessuto sociale cittadino fin dal settembre 2007 con i propri corsi atti a favorire il benessere psicofisico delle persone.

Dopo averla proposta all’Agenzia Dogane e Monopoli - DTII - Liguria, Piemonte e Valle d’Aosta, che l’ha accolta in data 13 luglio 2022, presentiamo per tutti gli Associati al **CUG Circolo Universitario Genovese APS** e per i loro familiari, una analoga proposta economica agevolata, ovvero corredata di sconto, che prevede abbonamenti mensili, con eccezionali contributi promozionali. per la partecipazione ai corsi settimanali del Sistema Movimento Vivencial che si terranno tutti i venerdì pomeriggio, dal 16 settembre 2022 fino al 30 giugno 2023, presso i locali dell’A.S.D. ArteDanza Ducale, siti al primo piano del Palazzo Ducale di Genova, Piazza Giacomo Matteotti n° 5.

I corsi proposti sono:

- **“Il Laboratorio dei Sorrisi (Yoga della Risata & Creatività)”** ogni venerdì pomeriggio dalle ore 15,30 alle ore 17,00 con contributo mensile di partecipazione di soli € **40,00 anziché di € 60,00 (riduzione superiore al 30%)**;
- **“Biodanza”** ogni venerdì pomeriggio dalle ore 17,00 alle ore 18,30 con contributo mensile di partecipazione di soli € **40,00 anziché di € 60,00 (riduzione superiore al 30%)**;

Proponiamo, inoltre, uno straordinario pacchetto costituito da:

- **“Il Laboratorio dei Sorrisi (Yoga della Risata & Creatività)” + “Biodanza”** ogni venerdì pomeriggio dalle ore 15,30 alle ore 18,30 con un contributo mensile di partecipazione di soli € **55,00 anziché di € 120,00 (riduzione superiore al 50%)**.

Si evidenzia che per accedere ai suddetti corsi è **indispensabile** sottoscrivere la **tessera annua associativa** comprensiva di assicurazione (responsabilità civile verso terzi e infortuni) di € **25,00** (inizio validità 1° ottobre 2022 – scadenza 30 settembre 2023), in quanto essendo la nostra Associazione senza fini di lucro, i corsi sono riservati esclusivamente ai soci.

Sarà possibile effettuare la prenotazione ai suddetti corsi telefonando al numero **3383872059** o scrivendo all'indirizzo e-mail lavitaalcentroacpsgenova@gmail.com.

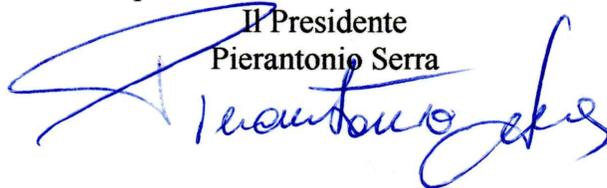
Per una maggiore informazione si allega alla presente una breve descrizione dei corsi proposti.

Si ringrazia per la cortese attenzione prestata e si rimane in attesa di un Vostro gradito riscontro.

Genova, li 19 Luglio 2022

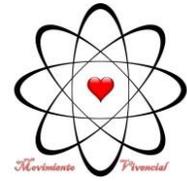
p. La Vita al Centro A.C.P.S.

Il Presidente
Pierantonio Serra





La Vita al Centro Associazione Culturale di Promozione Sociale
Via Emilio Salgari, 16156 GENOVA
C.F. 95113510101 - Tel.: 338 3872059
Iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore - R.U.N.T.S.
(Atto n. 4063-2022 del 29/06/2022, protocollo n. 2022-435185)
e-mail: lavitaalcentroacpsgenova@gmail.com; lavitaalcentroacpsgenova@pec.it



Allegato alla proposta corsi olistici Sistema Movimento Vivencial del 19 Luglio 2022

Qui di seguito una breve descrizione dei corsi proposti:

Ogni venerdì dalle ore 15,30 alle ore 17,00 dal 16 Settembre 2022 al 30 Giugno 2023

“IL LABORATORIO DEI SORRISI (YOGA DELLA RISATA & CREATIVITÀ)

Ci sono momenti della giornata in cui lo stress prende il sopravvento e l'umore va giù!

Ridere offre gli strumenti giusti per sdrammatizzare, recuperare l'energia, ritrovare la calma, la lucidità e la serenità mentale necessaria per affrontare ogni sfida e risolverla nel modo più efficace.

Il Laboratorio dei Sorrisi è un corso pratico dove lo Yoga della Risata si unisce alla creatività.

Il Laboratorio prevede:

- giochi di connessione affettiva;
- tecniche dolci di respirazione profonda e riscaldamento;
- esercizi giocosi che stimolano la risata;
- gibberish;
- danza libera;
- attività creative ed espressive per stimolare la creatività, la flessibilità, la spontaneità;
- brevi esercizi di rilassamento;
- periodicamente la “Meditazione della Risata”, una potente esperienza che favorisce il rilascio delle tensioni psicofisiche e produce un senso di gioia che dura per diversi giorni.

Ridere in gruppo aiuta ad uscire dalla zona comfort, a divertirsi, a rilassarsi, a gestire efficacemente lo stress. La Pratica di attività gioiose e stimolanti, migliora l'autostima, la sicurezza nelle proprie capacità ed offre la libertà di esprimersi liberamente e in modo spontaneo

La Risata stimola il funzionamento del sistema immunitario, la produzione di cellule Natural Killer e di endorfine (gli ormoni della felicità), garantisce un fantastico massaggio ai

tuoi organi interni e una maggiore ossigenazione a tutto il corpo. Permette di sentirsi vivi e vitali!

La Risata è un potente collettore sociale, capace di ridurre istantaneamente l'aggressività, cambiare velocemente l'umore; aggiungere leggerezza alla quotidianità, facilitare nuovi modi di comunicare e migliorare sensibilmente le relazioni sociali.

Ogni venerdì dalle ore 17,00 alle ore 18,30 dal 16 Settembre 2022 al 30 Giugno 2023

BIODANZA (LA DANZA DELLA VITA)

Biodanza è una disciplina, creata intorno agli anni settanta del secolo scorso dall'antropologo e psicologo cileno Rolando Mario Toro Araneda, diffusa in tutta Europa, in Asia (Cipro, Israele e Giappone), Nord, Centro e Sud America, Sud Africa e Australia. Biodanza utilizza la musica, la voce e la danza, da soli, in coppia e in gruppo, per favorire una migliore relazione tra le persone, ottimizzare lo stato generale di salute e l'umore dei partecipanti e contribuire al loro sviluppo armonico. Per praticarla non occorre sapere danzare in quanto le danze proposte nel corso delle sessioni non richiedono la conoscenza di alcuna tecnica specifica, ma invitano le persone a esprimersi attraverso il movimento libero corporeo indotto dalla musica.

Sarà possibile effettuare la prenotazione ai corsi telefonando al numero 3383872059 o scrivendo all'indirizzo e-mail lavitaalcentroacpsgenova@gmail.com.

Grazie per la cortese attenzione

Genova, 19 Luglio 2022

p. La Vita al Centro A.C.P.S.

Il Presidente
Pierantonio Serra

