



corpoacqueo

actinghearts
INSIEME PER AGIRE

SEMINARIO DI FORMAZIONE

RAFIKI MAJI / BAKARI SWIMMING COURSE

Il progetto **Rafiki Maji** nasce dall'incontro tra **Francesca Micheli**, fondatrice di Sister Island e **Rossella Pisano**, counselor Ipsò e allenatrice di nuoto Fin. Il desiderio comune è quello di aprire una **scuola nuoto per i bimbi del Centro Sister Island** per la prevenzione dall'annegamento e la sicurezza in acqua. Il progetto è iniziato a fine agosto 2022 con la messa in acqua di tutti i bimbi e una formazione di alcuni insegnanti di nuoto di Zanzibar. Il seminario di formazione è rivolto alle volontarie/i che potranno così accompagnare i bimbi in mare rispettando quelli che sono i punti chiave del metodo per arrivare agli obiettivi.

SABATO 18 GENNAIO 2025

18.00/19.30 Presentazione del gruppo e del programma del weekend presso la sala del consiglio comunale di Origlio (Piazza Municipio, 1)

DOMENICA 19 GENNAIO 2025

8.30 Ritrovo presso Splash e Spa Tamaro, Via Campagnole, 1 a Rivera

9.00/10.00 In acqua

10.30 circa Ci si sposta nuovamente nella sala cc a Origlio

11.00/13.00 Condivisione dell'esperienza in acqua e aspetti teorici:

- La paura dell'acqua
- Come reagisce il nostro Sistema Nervoso Autonomo di fronte ai segnali di pericolo
- Il galleggiamento e la respirazione

14.00/17.00 Nella sala cc a Origlio

Aspetti teorici:

- Le prese corporee e gli esercizi
- Il ruolo dell'operatore e le sue competenze:
Essere presente con tutto se stesso, mettersi in gioco, empatia e accettazione, saper stare in una relazione corporea e affettiva
- Il ruolo del volontario
- La struttura del corso Rafiki Maji a Zanzibar

Conclusioni e consegna di Attestati di partecipazione

PER LE ISCRIZIONI SCRIVERE/CONTATTARE:

ALESSANDRA FRATI +41763856606 oppure actinhearts@gmail.com

