

Un luogo di pace sulle sponde del lago a Belfiore

Yoga Padma Niketan

L'Associazione culturale Yoga Padma Niketan è una nuova realtà associativa, affiliata all'UISP di Mantova, che nasce a Mantova nel 2011 con lo scopo principale di diffondere e promuovere la pratica e la conoscenza dello Yoga.

Nel corso di questo suo primo anno di attività, l'Associazione ha avviato corsi di Hatha Yoga in diverse fasce orarie cercando di andare incontro alle più svariate esigenze personali e lavorative.

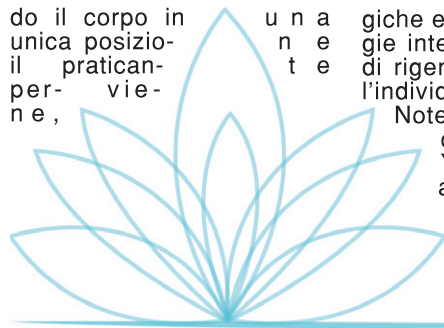
Chi vuole utilizzare la pausa pranzo per dedicarsi a sé, può partecipare al corso del lunedì e del mercoledì dalle 13.00 alle 14.00; negli stessi giorni coloro che lavorano fino a tardi possono prender parte alla lezione delle ore 20.00. Svegliarsi

al mattino presto e, prima di iniziare la giornata, praticare yoga nel silenzio del lungo lago di Belfiore, anche questo è possibile allo Yoga Padma Niketan: dalle 7.15 alle 8.15 del mattino, il martedì e il giovedì. Sempre al martedì e al giovedì vengono inoltre proposti corsi dalle 18.00 alle 19.15.

Lo Yoga al quale l'Associazione si riferisce è quello della tradizione classica indiana (Ashtanga Yoga o Raja Yoga): secondo questa tradizione otto sono i gradi che il praticante (yogin) deve ascendere per affrancarsi dalla condizione di sofferenza propria dell'uomo.

L'Hatha Yoga è il terzo gradino di questo percorso ed è fondato sull'assunzione e il mantenimento di asanas (posizioni). Concentran-

do il corpo in una unica posizione, il praticante, per vie-



yoga padma nikan

da un lato, a dominarlo non lasciandosi condizionare dalle sue esigenze e, dall'altro lato, rivolge le forze vitali verso l'interno e non le disperde verso l'esterno.

Ne deriva un potenziamento delle capacità biolo-

giche e un risveglio di energie interiori sopite in grado di rigenerare e trasformare l'individuo.

Notevoli sono i benefici che la pratica dello Yoga può apportare alla mente al corpo. Dal punto di vista fisico lo yoga permette di aumentare la flessibilità musco-

l'are, migliorare la postura, la circolazione e la digestione; a livello mentale, diminuisce la vulnerabilità allo stress, aumenta la capacità di rilassamento e la concentrazione.

Yoga Padma Niketan consente a chi è interessato di poter partecipare ad una lezione di prova gratuita presso la propria sede, un luogo dedicato alla pratica dello Yoga dove poter godere, in un ambiente silenzioso e accogliente, di un momento dedicato solamente a se stessi. Lo Yoga, infatti, non è competitivo e ci mette nella condizione di ascoltare e dedicarci a noi stessi.

Per informazioni, l'Associazione culturale "Yoga Padma Niketan" ha sede in via Pascoli, 12 a Mantova (loc. Belfiore), ed è possibile contattare ai seguenti recapiti: telefono: 347/4450784 - 339/4740375, e-mail: info@yogapadmaniketan.com e anche su Facebook "Yoga Padma Niketan".



Vegione di Carnevale, Festa della Donna e gita a Firenze

L'attività a Lunetta con il Circolo Amendola

Si è concluso con successo, nel mese di dicembre, il consueto momento aggregativo annuale dei soci del Circolo UISP Amendola di Lunetta. Molti, infatti, i presenti presso il ristorante Corte Antica di Bigarello.

L'associazione mantovana rappresenta un punto di riferimento essenziale per il quartiere, capace di inglobare anche società sportive impegnate nelle varie discipline (ad esempio calcio, podismo, pattinaggio ecc.).

Oltre trent'anni di storia rappresentano una dimensione importante nella vita di questo sodalizio associativo, che lavora per promuovere attività in un contesto molto delicato come il quartiere di Lunetta.

E così, a fine anno, il circolo riunisce i propri soci e festeggia con loro la chiusura di un'altra stagione di successi, e pone le basi

per il programma che verrà proposto dal primo gennaio della successiva annualità.

Tante le attività in calendario, dalle tombole alle feste sociali, senza tralasciare l'attività sportiva e gli eventi di solidarietà per chi è meno fortunato. Ecco alcune delle iniziative che verranno organizzate nelle prossime settimane.

Venerdì 17 febbraio, presso il locale Palasport, il circolo propone l'immane Vegione di Carnevale. Anche quest'anno non poteva mancare l'appuntamento con la Festa della Donna, in programma il 4 marzo, con la sempre gradita commedia dialettale.

Infine, il sodalizio comunica che sono aperte le iscrizioni per il fine settimana a Firenze, dal 9 al 11 marzo.

Per maggiori informazioni contattare l'"Amendola" in viale Veneto 7/d, tel.0376.373067



Le ultime due edizioni del bollettino di ASD Judofujiyama dedicate a "Suzzara abbraccia il Giappone"

Info Fuji chiude l'evento di solidarietà



www.nicolasoldani.com

È con la pubblicazione della 6ª edizione di INFOFUJI, trimestrale informativo dell'Associazione Judo Fuji-Yama che si conclude ufficialmente il progetto Suzzara Abbraccia il Giappone. Questa iniziativa, organizzata in collaborazione con

l'Istituzione "Città di Suzzara", ha avuto come finalità la raccolta fondi da destinarsi alla popolazione giapponese colpita dal terremoto e dallo tsunami lo scorso anno. "Arte cultura, tradizione e sport; un viaggio alla scoperta del sole levante", un sottotitolo che si

è materializzato in manifestazioni, mostre e laboratori presso il Palasport e la biblioteca di Suzzara nel mese di novembre 2011.

Evento patrocinato dalla Provincia di Mantova, dal Comune di Suzzara, dalla Fondazione Italia Giappone, dal Consolato Giapponese, da A.D.O. (Area Discipline Orientali), UISP Comitato di Mantova e QUISPORT in collaborazione con il Comune di Gonzaga e Università di Asahikawa in Giappone di cui l'associazione Judo Fuji-Yama è gemellata.

Suzzara abbraccia il Giappone non è stato di fatto solo Judo, Karate e Ju Jitsu, ma anche cultura: mostre di bonsai, ceramiche, ningu, kimono e koinobori, laboratorio di ikebana e shodo. Inoltre in concomitanza con la ricorrenza della giornata mondiale dei diritti dei bambini e con il patro-

cinio del Comitato Provinciale UNICEF Onlus di Mantova, le attività ricreative rivolte a bambini e ragazzi sono state: origami, kamishibai e proiezione di film animati manga. Infine relazioni culturali e storiche per conoscere e far conoscere un po' di Giappone a noi occidentali.

E' attraverso INFOFUJI e il sito www.judofujiyama.it gli unici strumenti ufficiali che JFY utilizza per informare le proprie attività associative delle sedi di Suzzara, San Giorgio e Marmirolo, che la manifestazione viene riproposta attraverso foto, video e articoli. Con l'occasione si è inoltre pubblicato il rendiconto economico di quanto raccolto e donato, attraverso bonifici bancari alla data del 30 dicembre 2011, rispettivamente a UNICEF "progetto emergenza Giappone" e Croce rossa Giapponese tramite il Consolato generale del Giappone a Milano. Già a fine dicembre tutti gli enti, i collaboratori ed i Responsabili delle Associazioni che hanno partecipato attivamente all'iniziativa, erano stati debitamente informati, dal responsabile della raccolta fondi, di quanto donato.

Nonostante le energie dell'Associazione Fuji-Yama siano ora rivolte alla formazione tecnica ed alla pratica sportiva, nuovi progetti e collaborazioni sono in corso di definizione. Viva è ancora l'emozione dell'esperienza nipponica appena trascorsa e già numerosi utenti, hanno richiesto agli organizzatori di promuovere nuove attivi-



6ª EDIZIONE BY SONIA FATUZZO "NINGYŌ-BAMBOLE IN GIAPPONE"

tà rivolte alla conoscenza di ulteriori aspetti della cultura Giapponese. Con l'occasione Judo Fuji-Yama ringrazia l'Assessore Silvia Cavaletti e la dott. Elena Prandi dell'Istituzione "Città di Suzzara" per aver abbracciato, ampliato e coccolato l'iniziativa; ringrazia inoltre tutti gli operatori, collaboratori, atleti e tecnici che hanno partecipato alla serata

della manifestazione sportiva. Un ultimo grazie a QUISPORT ed alla sede UISP di Mantova che in questi mesi tanto si sono resi disponibili per rendere visibile l'evento sportivo-culturale.

Non ci resta che augurare a tutti buona lettura con INFOFUJI "Speciale Suzzara abbraccia il Giappone" 5ª e 6ª edizione disponibili on line.

