

## ATTIVITA' e COORDINATORI

### • Itinerari storico-archeologici

Itinerari per scoprire (o riscoprire) siti, luoghi, angoli e scorci e la loro storia, più o meno nascosta, e sfatare un mito: che l'archeologia e la storia siano noiose.

**Simone Cofferati:** archeologo con oltre 17 anni di esperienza in comunicazione e formazione, è specializzato in antiche civiltà europee e nell'organizzazione di iniziative multi-disciplinari che combinano differenti competenze e modalità per ottenere il massimo divertimento e la migliore fruizione possibile per i partecipanti.

### • Turismo alternativo

Una guida per potersi finalmente perdere! Negli insoliti percorsi e iniziative proposti si assaporerà la bellezza di angoli dimenticati della città e ci si attiverà per contrastarne l'abbandono, si vivrà ogni quartiere con senso di appartenenza e si arriverà pure a parlare coi muri: quelli che hanno da raccontare le storie testimoniate dalle pitture che supportano.

**Silvia Fandavelli:** Dopo la laurea in filosofia ed esperienze formative sul turismo responsabile, partecipa a progetti di riqualificazione dell'Ex-Manicomio di Roma e si fa promotrice di iniziative per la salvaguardia di luoghi poco noti o abbandonati (belvedere Monte Ciocchi, Parco Volpi alla Farnesina, street-art a Monte Mario). Rivolge particolare attenzione ai bambini, sostenendo l'importanza di formare le nuove generazioni alla coscienza civile e alla cittadinanza attiva.

### • Esperienze di Meditazione

La pratica di consapevolezza: uno stimolo ad aprirsi al groviglio dell'esistenza raffinando l'intuizione del cuore e l'attenzione della mente. Introduzione ad alcune semplici tecniche meditative per trasformare l'esperienza ordinaria in un campo di opportunità liberatorie, dalla confusione dallo stress dall'insofferenza dall'odio. Attivando mente/corpo si sperimenta in prima persona la radice profonda del disagio e i modi per superarlo.

**Giuseppe Staffieri:** ex-docente in pensione, laureato in Filosofia, ha una lunga esperienza in diverse forme di meditazione buddista con un forte interesse per il

confronto interculturale Oriente-Occidente. La consuetudine decennale con la meditazione, unita alla riflessione puntuale sull'esperienza e alla collaborazione in progetti per detenuti, costituisce la base per una trasmissione esperienziale, da facilitatore in un circuito amicale, della pratica di consapevolezza.

### • Danza Movimento Terapia

Niente tutù e scarpette da ballerina!!! Qui la danza ha il significato di danza personale in cui anche un piccolo movimento spontaneo può aver un significato profondo per se stessi. Questo ciclo di incontri vuole essere un primo approccio alla DMT con i suoi riferimenti nella "lettura" del corpo e del movimento.

*N.B. Non sono necessarie competenze specifiche ed è richiesto solo un abbigliamento comodo con calze antiscivolo.*

**Daniela Grazioli:** Supervisore di DMT, terapeuta del movimento con esperienza di formazione del personale aziendale e di terapia, individuale e di gruppo, per problematiche relative all'Alzheimer, ai Disturbi del comportamento alimentare e borderline. ha insegnato Educazione Fisica per 40 anni di cui la metà negli ospedali dove ha collaborato a ricerche sulle "terapie antalgiche non farmacologiche".

### • Ginnastica Consapevole

Muoversi per sentirsi bene con il proprio corpo!!! Nasce da una lunga ricerca personale per dare ad ogni movimento la massima efficacia avendo come obiettivo il benessere psico-fisico. Prende spunto da varie discipline come: ginnastica dolce, posturale, yoga,... rimanendone però libera di proporre nuove soluzioni per dare al corpo elasticità e tonicità nella ricerca della giusta postura connessa ad una adeguata respirazione.

**Stefania Ambrosi:** Insegnante di Ed.Fisica dal 1980, terapeuta Shiatsu e operatrice Reiki. Attualmente insegna Educazione Fisica negli ospedali dove, con colleghi, ha partecipato alla ricerca "terapie antalgiche non farmacologiche per adulti". Ha lavorato con tutte le fasce di età, dai bambini ai "diversamente giovani" nel settore del movimento e in quello teatrale conducendo laboratori e svolgendo la regia di rappresentazioni per diversi gruppi di teatro, anche di teatro integrato con disabili.



**CALENDARIO 2018**  
Email: [in itinere.scoprirepercorrendo@gmail.com](mailto:in itinere.scoprirepercorrendo@gmail.com)  
FB: [in itinere.scoprirepercorrendo](https://www.facebook.com/in itinere.scoprirepercorrendo)

**Percorsi per grandi e piccini**

**CULTURALI:** Storia-Archeologia  
Turismo Alternativo

**INTERIORI:** Danza Movimento Terapia  
Ginnastica Consapevole

**Costo tessera 2018 - 5€**

**INFO:**  
[www.facebook.com/in itinere.scoprirepercorrendo](https://www.facebook.com/in itinere.scoprirepercorrendo)

**PRENOTAZIONI:**  
[in itinere.scoprirepercorrendo@gmail.com](mailto:in itinere.scoprirepercorrendo@gmail.com)

**E' consigliabile la prenotazione di ciascun evento per ricevere conferma di luogo, orario e costi**

## GENNAIO

- **Mercoledì 17 – Giuseppe: Esperienze di Meditazione**  
Ore 18,30-20, MAIS Onlus pza Fanti 30. Ingresso ad offerta *Incontri, a cadenza quindicinale per un'ora e mezza, sulla meditazione come pratica di consapevolezza. Introduzione ad alcune semplici tecniche meditative per trasformare l'esperienza ordinaria in un campo di opportunità liberatorie, dalla confusione dallo stress dall'insofferenza dall'odio. Attivando mente/corpo si sperimenta in prima persona la radice profonda del disagio e i modi per superarlo.*
- **Sabato 20 – Silvia: Turismo Alternativo Street-Art alla Pineta Sacchetti**  
Ore 15-17. Appuntamento h14.30 in Via Pineta Sacchetti 78 (ingresso Parco del Pineto). Costo 5€.  
*La storia sociale, non una lista di date e fatti, del Parco del Pineto - e della sua liberazione, voluta fortemente dai cittadini negli anni '70, dalla speculazione edilizia - e del quartiere nato attorno alla Via Pineta Sacchetti, raccontata attraverso la lettura degli aneddoti descritti dai murali del movimento indipendente "Pinacci Nostri".*
- **Sabato 27 – Daniela: Danza Movimento Terapia**  
Ore 10,30-12,30, MAIS Onlus pza Fanti 30. Costo 10 euro.  
*Con l'obiettivo di favorire la consapevolezza e la conoscenza delle proprie ed altrui modalità e dell'ampia gamma delle possibilità espressive e comunicative, saranno proposte esperienze mediante un metodo (che percorre le fasi di esplorazione percettiva, ricerca di qualità e forme, narrazione simbolica) che permette a ciascuno di sperimentare, esprimere, comunicare, riflettere, nei diversi linguaggi (del movimento, delle immagini e delle parole).*
- **Mercoledì 31 – Giuseppe: Esperienze di Meditazione**  
Ore 18,30-20, MAIS Onlus pza Fanti 30. Ingresso ad offerta

## FEBBRAIO

- **Sabato 3 - Simone e Silvia: Storia per bambini Museo Casal de' Pazzi e Murali di Zerocalcare**  
Ore 11-13. Appuntamento h10,30 in Via Egidio Galbani 6.  
*Il Museo conserva una porzione dell'alveo di un antico fiume e lo scavo del sito ha permesso di immaginare ci fosse un paesaggio preistorico scomparso. A seguire: visita al murali del fumettista Zerocalcare, dove i bambini potranno divertirsi a ritrarre il mammut o ingegnarsi a disegnare il simbolo del quartiere in cui abitano.*
- **Domenica 4 – Simone: Storia Archeologia Museo Centrale Montemartini**  
Ore 11-13. Appuntamento h10,30 in Via Ostiense 106. Ingresso libero al museo, costo guida: 5 euro.  
*La prima centrale elettrica pubblica romana ha ospitato nel 1997 la mostra "Le macchine e gli dei", che accostava l'archeologia classica e l'archeologia industriale in un suggestivo gioco di contrasti. Nel 2005, la mostra è diventata un'esposizione permanente.*
- **Sabato 10 – Silvia: Turismo Alternativo Ex Manicomio Santa Maria della Pietà**  
Ore 15-17. Appuntamento h14.30. Costo 5 euro.
- *Dalla posa della prima pietra nel 1909 alle attuali proposte di riqualificazione per questo luogo della memoria paradossalmente dimenticato: il racconto dei padiglioni verrà arricchito da testimonianze, letture di aneddoti e descrizione dei murali, che hanno abbellito i tanti edifici abbandonati in questo splendido polmone verde di Roma.*
- **Mercoledì 14 – Giuseppe: Esperienze di Meditazione**  
Ore 18,30-20, MAIS Onlus pza Fanti 30. Ingresso ad offerta
- **Sabato 17 – Daniela: Danza Movimento Terapia**  
Ore 10,30-12,30, MAIS Onlus pza Fanti 30. Costo 10 euro
- **Ven23/Sab24/Dom25 - Stefania: Ginnastica Consapevole in Weekend Fuori Porta (San Martino al Cimino, VT)**  
*L'attività ha come "obiettivo" la percezione delle proprie posizioni (statiche o in movimento) e come "base" la Ginnastica Posturale. Si svolgerà in hotel, dove sono previsti soggiorno e pasti. In programma: un'escursione per conoscere i luoghi circostanti e/o trekking con difficoltà medio-bassa. Nei dopo cena: attività ludiche o apprendimento di semplici tecniche di massaggio.*
- **Mercoledì 28 – Giuseppe: Esperienze di Meditazione**  
Ore 18,30-20, MAIS Onlus pza Fanti 30. Ingresso ad offerta

## MARZO

- **Sabato 3 - Simone e Silvia: Storia per bambini Antichi cacciatori: costruisci utensili e armi preistoriche**  
Ore 15-17. MAIS Onlus pza Fanti 30. Costo 10 euro.  
*Dopo il racconto di come gli uomini della Preistoria fabbricavano le loro armi per cacciare gli animali, i partecipanti potranno fabbricare piccoli utensili e modellini di armi preistoriche che potranno poi portare via alla fine della giornata a ricordo della stessa.*  
\* *Daniela - terapeuta del buonumore - propone un laboratorio espressivo/creativo/costruttivo (e facoltativo) agli accompagnatori dei bambini, in parallelo a quello dei piccoli: un vero "Adult Parking"! (5€ a persona).*
- **Domenica 4 - Simone: I Mercati Traianei**  
Ore 11-13. Appuntamento h10,30 in Via IV Novembre 94. Ingresso libero al museo, costo guida: 5 euro.  
*I Mercati Traianei – realizzati agli inizi del II sec. d.C dal grande architetto Apollodoro di Damasco - erano un complesso di edifici destinato a ospitare le attività amministrative collegate ai Fori Imperiali e una serie di attività commerciali. L'area è oggi incredibilmente ben conservata e permette letteralmente di passeggiare nella vita quotidiana dell'antica Roma imperiale.*
- **Mercoledì 14 – Giuseppe: Esperienze di Meditazione**  
Ore 18,30-20, MAIS Onlus pza Fanti 30. Ingresso ad offerta
- **Sabato 17 – Silvia: Turismo Alternativo Street Art a Primavalle**  
Ore 15-17. Appuntamento h14,30 alla Biblioteca Franco Basaglia, Via Federico Borromeo 67. Costo 5 euro.  
*La storia di un quartiere destinato dapprima ad essere una "città giardino" e poi stravolto, a livello urbanistico, dalle costruzioni di case popolari per accogliere gli sfollati del centro storico, secondo le volontà del regime fascista. Si seguirà il percorso dei murali realizzati dal movimento indipendente "Muracci Nostri", passando per l'edificio semi-abbandonato del mercato coperto: una struttura le cui opere sui quattro lati del muro perimetrale reclamano un'attenzione e una dignità che tardano ad arrivare.*
- **Mercoledì 28 – Giuseppe: Esperienze di Meditazione**  
Ore 18,30-20, MAIS Onlus pza Fanti 30. Ingresso ad offerta