Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
ETS-APS
Presidenza Nazionale

COMUNICATO N.
Questo comunicato è presente in forma digitale sul Sito Internet: http://www.uiciechi.it/documentazione/circolari/main_circ.asp

Oggetto: "Yoga: benessere senza barriere" – Corso online gratuito per i soci dal 3 dicembre 2026

Care e cari,
prendersi cura di sé, ritrovare equilibrio e dedicare del tempo al proprio benessere sono aspetti importanti per migliorare la qualità della nostra vita. Con questo obiettivo, su impulso della XIV Commissione "Turismo sociale, Sport, Tempo libero" promuoviamo l'iniziativa "Yoga: Benessere Senza Barriere", un nuovo corso online gratuito, rivolto a tutti i soci, pensato per offrire un'esperienza accessibile e piacevole, da vivere comodamente nella propria casa.

A partire dal 3 dicembre 2026, ogni giovedì alle ore 18:30, si terranno lezioni della durata di un'ora, attraverso la piattaforma Zoom. Gli incontri saranno condotti da Claudia Nannini, insegnante qualificata della Federazione Italiana Yoga, che guiderà i partecipanti attraverso movimenti dolci, posture, esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento, favorendo la consapevolezza corporea, la flessibilità, la distensione muscolare e la gestione dello stress.

Il percorso è aperto a tutti, indipendentemente dall'età e dall'esperienza. Non è richiesta alcuna preparazione specifica: le attività saranno adattate alle diverse esigenze e accompagnate da indicazioni verbali chiare e dettagliate, per consentire alle persone cieche e ipovedenti di seguire le lezioni con autonomia e sicurezza, nel rispetto delle proprie possibilità.

La modalità online permetterà di partecipare da qualsiasi parte d'Italia, senza difficoltà legate agli spostamenti, trasformando un'ora della settimana in un'occasione di benessere, ascolto di sé e condivisione.

Le iscrizioni sono aperte. Per partecipare è necessario inviare una richiesta all'indirizzo amministrazione.cnt@uici.it

Nella richiesta dovranno essere indicati: nome, cognome, età, condizione visiva (vedente, ipovedente, cieco). Agli iscritti sarà successivamente trasmesso il link Zoom per partecipare alle lezioni.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare Angelo Camodeca all'indirizzo email: angelo.camodeca@uici.it.

Invitiamo tutti i presidenti delle sedi regionali e territoriali a dare ampia diffusione all'iniziativa, affinché il maggior numero possibile di soci possa cogliere questa bella opportunità.

Vive cordialità

Mario Barbuto – Presidente nazionale

AC (cs)