

**AREA DISCIPLINE ORIENTALI UISP**  
**ALTA FORMAZIONE**  
SETTORE KARATE

Nell'ambito dell'Alta Formazione il Settore Karate propone un percorso formativo diretto dal **M° Sauro SOMIGLI**, che affronterà un approfondimento nello studio del Karate frutto della lunga pratica del Karate Shotokan del Maestro, arricchita altresì dalla sua ampia e variegata esperienza maturata in altre discipline orientali.

***Ipotesi di programma***

**5 Seminari di un fine settimana da ottobre 2010 a luglio 2011.**

**Venerdì sera:** arrivo e sistemazione nelle camere, incontro e presentazione del seminario.

**Sabato:**

ore 7.00 (1 ora)

ore 8.15 colazione

ore 10.00 (2 ore)

ore 12.30 pranzo

ore 15.00 (1 ora)

ore 16.30 tisana

ore 17.00 (2 ore)

ore 20.00 cena

**Domenica:**

ore 7.00 (1 ora)

ore 8.00 colazione

ora 10.00 (2 ore)

ore 12.30 pranzo e saluti



**PARTECIPANTI:** Numero chiuso, il numero minimo almeno 20 persone. Età: minima 21 anni (valutando i singoli casi). Esperienza tecnica: pratica da almeno 4-5 anni di Karate. (Grado minimo indicativo, cintura marrone).

**PROGRAMMA:**

- sviluppo di una sequenza di un Kata Shotokan
- attenzione al respiro,
- lavoro sia in posizioni statiche che dinamiche,
- senso del ritmo nello spazio,
- pratica del significato delle tecniche da un punto di vista marziale, motorio, salutare e relativo ai possibili e diversi utilizzi dei Kata in funzione alle finalità individuali.
- Studio delle tecniche "nascoste" del Kata

**LUOGO DEL SEMINARIO:** "Miri Piri" (centro seminari in bio-architettura [www.miripiri.eu](http://www.miripiri.eu)) Sborzani di Piazzano, Travo (PC). Pensione completa giornaliera € 80 in camera singola, € 65 in camera doppia, € 60 in tripla, € 55 in camera con 4/6 letti. 10 euro quota associativa annuale.

**COSTO:**

**5 Seminari € 280,00 - 1 seminario € 80,00**