

What are the benefits of deconstructing swimming techniques in Aquawareness



Deconstructing techniques in Aquawareness provides numerous benefits:

1. ****Enhanced Sensory Awareness****: By forgetting complex motor skills, individuals can focus on feeling the water and their bodies, fostering a deeper sensory connection; by focusing on

the body's natural interactions with water, individuals develop a deeper understanding of their movements and sensations.[1].

2. **Increased Trust and Confidence**: It encourages trust in the body's natural buoyancy and interaction with water, enhancing confidence without relying on artificial aids. This approach fosters trust in water, allowing for more relaxed and confident movement, which is crucial for effective swimming..[1].

3 **Pure Observation**: This approach allows for objective observation of how the body and water interact, free from performance expectations or biases[1].

4. **Improved Technique**: Breaking down complex skills helps individuals refine their movements, leading to more efficient swimming without reliance on rigid techniques.[1].

5. **Personalized and Intuitive Learning**: It promotes learning through personal exploration, adaptation and understanding, rather than mechanical repetition, allowing participants to discover what works best for their unique body statics and dynamics in water[1].

[1] Aquawareness <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>

ACCADDE OGGI...l'8 marzo 1908

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



In questo giorno, secondo una diffusa credenza, sarebbe avvenuto il rogo in una fabbrica di New York nel quale morirono molte operaie donne, e che avrebbe quindi dato origine alla Giornata Internazionale della Donna.

In realtà si tratta di un equivoco con l'incendio realmente accaduto nella fabbrica di capi di abbigliamento 'Triangle' di New York, il 25 marzo del 1911 con 146 vittime (123 donne e 23 uomini), per la maggior parte giovani immigrate italiane. Fu il più grave incidente industriale della storia di New York.

La data dedicata alle donne, però, non è sempre stata l'8 marzo.

Nel 1911 fu scelto il 19 marzo e in quella data la festa fu celebrata per la prima volta in Europa mentre negli USA si festeggiava il 23 febbraio già dal 1909.

Così fino al 1977 nel mondo si continuò a festeggiare in giornate diverse. In quell'anno l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite invitò tutti i paesi a scegliere un giorno comune per la ricorrenza e la decisione cadde sull' 8 marzo.

Il simbolo di questa festa è la mimosa perché è il fiore più bello ed economico che germoglia nel mese di Marzo. Inoltre il suo profumo e il suo colore si addicono pienamente a questa gioiosa festività.

Nel mondo l'8 marzo è festeggiato in vari modi. Ad esempio in Russia si organizzano spettacoli pirotecnici mentre in Perù le donne festeggiano per le strade. In Vietnam, per la ricorrenza, condividono il cibo sul luogo di lavoro. In Africa la festività può durare fino a una settimana con eventi culturali e artistici organizzati dalle associazioni femminili.

Cieli sereni e auguri!

PG

□

□□□□□□□□

Uomo con barba, e fotocamera



Matteo Pioltelli

101.072 post



Following

Matteo Pioltelli

@uomoconbarba Ti segue

Dice che ha la barba, cammina e fotografa. Sulle prime due affermazioni non possiamo mettere la mano sul fuoco (..nel frattempo sarà andato dal barbiere? Prenderà talvolta anche il tram?), ma ci basta (e avanza...) la terza, per aprire una finestra qui...a voi!

[Tweets by uomoconbarba](#)

[Matteo Pioltelli - Fotografo di strada - Smartphone Photography](#)

Aquawareness: a holistic discipline



Aquawareness is a holistic discipline founded by Giancarlo De Leo, integrating mindfulness with aquatic activities to enhance self-awareness and well-being. It emphasizes connecting individuals with their physical and mental states while engaging with water, promoting relaxation and personal growth beyond traditional swimming techniques[1][2]. Through this practice, participants rediscover their relationship with water, fostering a deeper understanding of their own bodies and the environment[4].

Citazioni:

[1] aquawareness: Home <https://www.aquawareness.net>

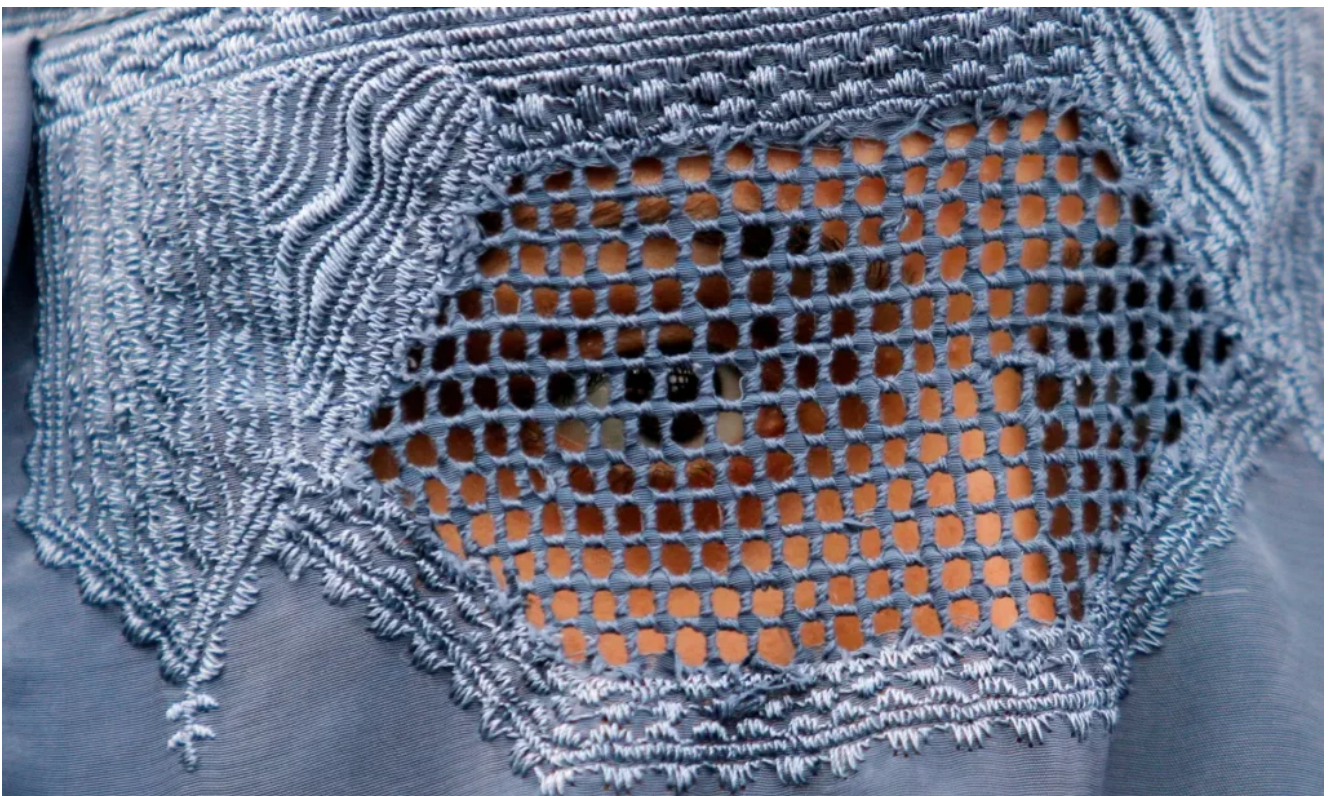
[2] Aquawareness: history of a discipline – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-history-of-a-discipline/>

[4] Aquawareness targets – Fuori
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-targets/>

[5] Fuori on X: “<https://t.co/ldJjkH2n9T>” / X
https://twitter.com/Fuori_magazine/status/1868538743776497684

[6] Fuori on X: “<https://t.co/Vxrr09CzDz>” / X
https://x.com/Fuori_magazine/status/1868536775293157663

“I love Allah”



[Mullah Neda Mohammad Nadeem, ex governatore e comandante militare](#), nonché esponente della linea dura religiosa, è stato nominato responsabile dell'Università lo scorso ottobre e sin da subito aveva espresso la sua ferma opposizione

all'istruzione femminile, definendola non islamica e contraria ai valori afghani.

Sin dal loro arrivo al potere, i talebani, dopo aver di fatto impedito alle donne di lavorare e aver imposto il velo integrale che deve lasciare scoperti solo gli occhi (ma con il burqa vanno nascosti anche quelli), nel marzo scorso avevano disposto la chiusura delle scuole femminili, in attesa di nuove direttive in accordo con la legge islamica.

Direttive mai emesse, senza contare che senza aver frequentato le scuole superiori è di fatto impossibile accedere all'università.

In questo contesto, tre mesi fa migliaia di ragazze e donne avevano potuto sostenere gli esami di ammissione all'università in tutto il paese, anche se nell'ambito di radicali restrizioni sulla scelta dei corsi di studio, con veterinaria, ingegneria, economia e agricoltura vietate, e **giornalismo severamente limitato.**

fonte : www.ansa.it

Siamo perbenisti con i pensieri degli altri. Pronti a giudicare, senza mai guardare quella trave. La

nostra.



Ci sono momenti, nella vita di tutti noi accade inevitabilmente, in cui ci si trova nella situazione in cui scegliere fra il vivere un momento della propria vita in maniera piena, intera, completa, o piuttosto atteggiarsi in un falso, corretto, formale atteggiamento che, tutto il resto del mondo, perbenista ed ipocrita, gli chiede di vivere.

M come Mamma

“Mamma” in tante lingue

Buon Vento Exhibstory



Buonvento
exhibstory

Mostra artistica di Federica Anna Molfese

Dal 7 al 13 Maggio
Presentazione 7 Maggio dalle 18 alle 21

Nei giorni restanti, la mostra sarà visitabile:
mandando un email a rioneroma@gmail.com
chiamando il numero 3387043943

RioneRoma - Via dell'Arco di Parma 18



di [Cristina Colaninno](#)

Buon vento è un modo di dire che si usa fra marinai come augurio di trovare sempre le condizioni migliori per indirizzare il proprio viaggio, un viaggio che, a volte invece, può essere costellato di difficoltà tra le quali è

difficile destreggiarsi. Da una di queste difficoltà nasce il **progetto espositivo**, realizzato da Federica Anna Molfese con l'[Associazione Controcorrente](#) e [CFC](#), patrocinato dalla [Regione Lazio](#) e dal [Comune di Roma](#) con il sostegno di dell'[Associazione Salute Donna Onlus](#), [Cristal Bra](#) e [Samarcanda Radiotaxi](#).

Racconta il decorso di una malattia purtroppo molto diffusa, il tumore al seno e viene presentato il 7 maggio alle ore 18,00 presso [Rione Roma in Via dell'Arco di Parma 18](#) che ha, con entusiasmo, accolto l'iniziativa.

E' il foto-video racconto di un percorso lungo e doloroso che ha coinvolto l'autrice, [Federica Anna Molfese](#) e, poco dopo, anche sua madre. Prima dell'operazione di mastectomia che la attendeva ha voluto fotografarsi per ricordare, per raccontare quello che le accadeva e prendere consapevolezza di quello che stava per cambiare. Quella prima foto ha creato un forte legame con la macchina fotografica, che l'ha accompagnata per i due anni successivi. Le foto scattate erano crude, prive di ogni qualsivoglia mediazione sul tema, anche per il modo in cui il tumore era stato scoperto e fatto irruzione nella sua vita, senza nessun avvertimento dall'oggi al domani..

L'**esigenza** dell'artista è stata quella di creare qualcosa che andasse oltre il personale vissuto e raccontare le paure e le idee che passano per la mente in un momento come quello, al fine di aiutare chi, purtroppo, si trova ad affrontare una situazione simile a sentirsi meno solo.

Il progetto, curato da [Chiara Sandonini](#), si compone di 3 sezioni ospitate nei diversi piani di [Rione Roma](#), lo spazio polifunzionale situato nei pressi di Piazza Navona, che accoglie l'evento nelle giornate comprese fra il 7 ed il 13 maggio 2022, in concomitanza con il mese della prevenzione dei tumori al seno. Per accedere dall'8 al 13 è necessario prenotare via email a rioneroma@gmail.com o chiamare il numero

3387043943.

L'iniziativa ha riscosso l'interesse della [Commissione capitolina della Pari Opportunità](#) ed ha invitato l'artista alla commissione tenutasi il 2 maggio 2022 a seguito della quale la Presidente [Michela Cicculli](#) ha dichiarato: *“La **Commissione delle Pari Opportunità di Roma Capitale** sostiene fortemente l'iniziativa Buon Vento Exhibstory che, accanto alle numerose altre iniziative dedicate in questo periodo alla sensibilizzazione sul tumore al seno, è occasione di riflessione su un'esperienza che riguarda ancora troppe donne, anche molto giovani, che non devono sentirsi sole. La Commissione della Pari Opportunità e l'Assemblea Capitolina si faranno promotrici degli atti necessari a diffondere le iniziative di informazione e prevenzione nella città di Roma e di quelli a supporto alle donne che si trovano ad attraversare questa esperienza. La corretta informazione, l'accesso alla prevenzione e alle cure e il sostegno sociale e istituzionale sono i tasselli che possono aiutare le donne ad affrontare e superare anche un'esperienza così difficile e a tornare ad una vita piena e soddisfacente.”*

Alla Commissione Comunale ha partecipato anche l'Associazione Salute Donna Onlus, che si dedica alla promozione dell'educazione alla salute, alle attività di prevenzione delle malattie oncologiche, alla informazione sull'importanza dei principi che sono alla base dei corretti stili di vita, al sostegno dei pazienti oncologici nel percorso di cura, al supporto della ricerca scientifica e alla tutela dei diritti dei pazienti anche attraverso un'importante azione Istituzionale. Nella stessa sessione è stata ribadita anche l'importanza di una riflessione da parte delle istituzioni sul sostegno alle idee ed ai progetti artistici delle persone colpite da malattie gravemente invalidanti.

Anche la Regione Lazio ha voluto sostenere BuonVento concedendo il suo patrocinio e la **Consigliera e**

Segretaria [Michela Di Biase](#) dichiara: *“Raccontare la malattia attraverso l’arte, dare forma al dolore, ai cambiamenti del proprio corpo e a quelli dell’anima e trasformare tutto in un “Buon vento” è quello che Federica ha realizzato attraverso un progetto artistico che ripercorre le tappe del suo tumore al seno: dalla scoperta, all’operazione e alla guarigione. L’istinto ci porta quasi sempre ad allontanare il dolore, a volte anche a nascondere, Federica, invece, lo ha mostrato al mondo, lanciando attraverso l’arte un messaggio diretto e potente che è quello della sfida, del coraggio e della vittoria. È attraverso questo racconto che Federica dà forza a tutte le donne che come lei sono colpite dal carcinoma al seno. Il tumore della mammella è ancora oggi la neoplasia più frequente in Italia ma è anche tra le più curabili e la diagnosi precoce riveste un ruolo cruciale nella lotta al tumore al seno. La Regione Lazio ogni anno offre screening gratuiti alle donne tra i 45 e i 49 anni. Inoltre, abbiamo stanziato fondi per contribuire all’acquisto della parrucca e istituito banche della parrucca in tutte le Asl regionali, oltre a prevedere un unico intervento per la mastectomia demolitiva e la ricostruzione contestuale della mammella.”*

Il progetto è realizzato con il sostegno di [Cristalbra “zerodolore”](#), il primo reggiseno bustino-bendaggio, ideato per accompagnare ogni persona nei giorni successivi all’intervento necessario in caso di eliminazione di neoplasia o in caso di mastoplastica ma anche in un decorso post operatorio di altro genere che interessi la zona.

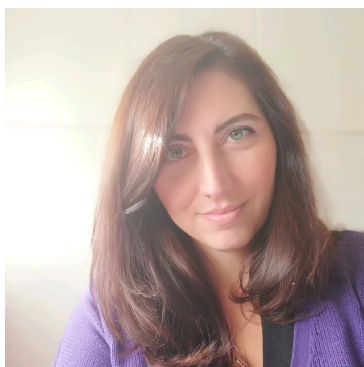
Anche la cooperativa di [Taxi Samarcanda](#) ha deciso di partecipare al progetto in questo mese in cui festeggia i suoi 30 anni di attività ed ha deciso di celebrarli all’insegna della solidarietà, implementando le già corpose attività del [Taxi Solidale](#), con un’iniziativa in sostegno delle donne che devono recarsi in ospedale per controlli e/o operazioni. Ogni donna, che nel mese di maggio si avvarrà del servizio usufruirà di uno sconto del 10% sia sul trasporto verso la

struttura medica – clinica – ospedaliera che dalla stessa verso casa; il codice abbinato all’iniziativa è 0310 “Convenzione Buon Vento” . Samarcanda è da sempre vicina alle problematiche sociali e sostiene periodicamente diverse campagne di solidarietà.

BuonVento continuerà ad essere presente a Roma in diversi luoghi che lo ospiteranno per il valore evocativo e narrativo che lo caratterizza, per sapere dove e quando potrete vederlo seguite i social dell’iniziativa:

<https://www.facebook.com/buonvento.exhibstory>

https://www.instagram.com/buonvento_exhibstory/



[Cristina Colaninno](#)

Sono una giornalista pubblicista, un ufficio stampa, una professoressa di scuola superiore e una formatrice aziendale. Lavoro con diversi enti di formazione ma anche con università private. Nei miei 43 anni ho capito di essere inguaribilmente curiosa di amare la letteratura, l’arte, il teatro, gli eventi e il digitale per il suo valore innovativo. Sono Membro del comitato scientifico dell’Associazione Nord Est Digitale che promuove e diffonde la cultura del digitale in Italia e sono ambassador per il Lazio del Digital Meet.

A questi link potrete trovare ulteriori info sulla mia attività.

<https://instagram.com/cfc.roma?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://www.linkedin.com/company/cfc-comunicazione-formazione-consulenza/>

<https://www.facebook.com/Comunicazioneformazioneconsulenza/>