

La sala d'armi  
**Scherma Desio s.r.l.**  
Via Santa Caterina 1, Desio  
vi invita a

---

Seminari intensivi  
di **SCHERMA**  
rivolta alle aziende



---

Strumenti per conoscere ed accrescere se stessi.

*Referente*

*Maestro d'armi Alberto Bernacchi,  
cell. 347-9668949*

*Iscrizioni*

*Segreteria  
Scherma Desio s.r.l., tel. 0362-302278*

*Per secoli nella cultura occidentale il possesso e l'uso della spada hanno rappresentato l'archetipo del potere. In Oriente il rapporto dell'individuo con la propria spada è stato lo strumento per l'indagine dell'Io e la coscienza di sé.*

*La pratica della Scherma è un mezzo per accrescere la stima in sé e l'autocontrollo.*

## **A CHI E' RIVOLTO IL CORSO**

- Managers d'azienda.
- Agenti di commercio.
- Impiegati.

## **OBBIETTIVI**

- Percezione dello spazio e del proprio corpo.
- Coscienza di sé.
- Sicurezza di sé.
- Capacità di dominarsi.
- Problem-solving.

## **SVOLGIMENTO**

Le lezioni porteranno alla graduale acquisizione dei fondamentali della Scherma sportiva e dei suoi strumenti di accrescimento della persona.

- Il confronto con gli “avversari” come strumento per **conoscere sé stessi** ed affrontare con sicurezza situazioni problematiche.
- La **dialettica** della frase schermistica come modello di comprensione inter-relazionale.
- Correlazione tra flusso di coscienza ed espressione motoria attraverso il maneggio dell'arma: **l'auto controllo**.
- Soppressione dei condizionamenti psicologici in situazione open-skill: **problem solving**.
- Respirazione diaframmatica unita al movimento: **dominare l'emotività**.
- Controllo emotivo ed espressivo nel movimento. La finta espressiva: **convincersi** e saper convincere.
- Condizionamento e decondizionamento di sé e dell'altro: riconoscere e sapersi **riconoscere**.
- Osservazione, controllo ed affinamento della postura: **percezione** propriocettiva.

## **ATTREZZATURA**

L'attrezzatura necessaria verrà messa a disposizione per tutti i partecipanti senza costi aggiuntivi. I partecipanti dovranno presentarsi ai corsi preferibilmente in tuta e scarpe da ginnastica.

## **DURATA DEL CORSO**

Vengono proposti seminari intensivi da tre a cinque lezioni di 3 ore ciascuna.

Date ed orari vengono concertati con i singoli gruppi di partecipanti, su proposta dell'Azienda.

Disponibilità da Settembre a Luglio, dal Lunedì al Giovedì, mattino ore 9.00-12.00 e sera ore 21.00-23.00.

## **COSTI**

La quota di partecipazione è di €120,00 e comprende l'uso del materiale necessario per partecipare alle lezioni.