

**NUOVI APPUNTAMENTI**

Zeba. Il centro della donna ha concluso un fantastico 2014 a Cividale del Friuli. **Molti gli appuntamenti per il 2015** che presenteremo a breve nel nuovo calendario.



**NUOVE SERATE DI BALLO**

Anche Samuel Peron, fantastico protagonista di "Ballando con le Stelle" ha confermato la sua presenza per la prossima stagione. Straordinarie serate in un calendario 2015 divertente e di assoluto livello.



**Noi tutti vi auguriamo Buone Feste!**



**"Diventiamo felici, quando prendiamo la decisione di esserlo!"**



DETERMINAZIONE e la PERSEVERANZA. Così in palestra cercate sempre di eseguire il numero totale delle ripetute proposte senza nessuno "sconto", cercate di non mollare quando vi sentite un po' stanchi/e ma di decidere di portare a termine l'intero programma senza dare spazio alla pigrizia e di curare la corretta esecuzione anche dell'ultimo movimento!

È anche così che si diventa più resilienti: quando l'allenamento fisico nutre quello mentale. Quando queste due componenti si allenano noi possiamo, in modo strepitoso, diventare più combattivi più competitivi e più soddisfatti di noi stessi.

Purtroppo nella nostra società si registra un evidente e progressivo indebolimento delle forze mentali e motivazionali: la crisi che stiamo vivendo non ha più un carattere unicamente economico ma investe la società nel suo insieme.

La forte pressione culturale ci fa sentire persone deboli, fragili, incapaci di fronteggiare le normali difficoltà che la vita ci presenta.

Ci fanno sentire sempre più bisognosi di "stampelle" e aiuti esterni, per potenziare ulteriormente l'ottica del consumo. In questa situazione è inutile restare fermi e attendere l'aiuto da chissà chi, l'unica cosa che può veramente fare la DIFFERENZA è il CAMBIAMENTO PERSONALE; perché come dice spesso Eckhart Tolle "non possiamo cambiare la nostra realtà esteriore finché non cambiamo la nostra realtà interiore".

Che cosa desiderate, che il vostro corpo invecchi in continuo RINNOVAMENTO o in continuo DECADIMENTO? L'enfasi sul cambiamento personale non vuol dire egoismo o illusione, ma comprendere che proprio perché la globalizzazione ci rende tutti vincolati e corresponsabili, il cambiamento personale non è disgiunto dal destino del pianeta: ognuno porta su di sé una parte di responsabilità. Quindi il 2015, se lo vorrete, potrà essere un anno ricco di sfide e di cambiamenti...un anno dove le sconfitte del passato non ci dovranno più tormentare e dove la precarietà del futuro non ci dovrà più distruggere; le risorse psicologiche che ci servono fortunatamente ci sono e sono migliorabili e allenabili attraverso (lo sapete già) un serio e costante impegno.

Ecco che allora la crisi può essere vissuta come un'opportunità sia per guardare dentro se stessi e (ve lo auguro) RITROVARVI, sia per risvegliare il desiderio di rimettersi in gioco in campi: personale, familiare, lavorativo, affettivo e sportivo.

(a cura di Barbara)

All'interno di un libro che mi è stato regalato lo scorso anno viene citata una frase di Abramo Lincoln che mi ha fatto riflettere a lungo: "DIVENTIAMO FELICI, QUANDO PRENDIAMO LA DECISIONE DI ESSERLO". Esistono una enorme quantità di ricerche che dimostrano come le nostre emozioni abbiano un impatto sull'organismo e su come la - FELICITÀ - sostiene il nostro benessere, portando la salute a condizioni ottimali, ma, nelle pagine seguenti dello stesso libro viene ribadito più volte e in modo deciso che la FELICITÀ è una SCELTA! I pensieri positivi oltre ovviamente la felicità, non arrivano solo perché alcuni sono fortunati e hanno ricevuto alla nascita il "gene della felicità", la maggior parte di chi è felice lo è perché ha lavorato e ha lottato per esserlo: perché la FELICITÀ è una DISCIPLINA, un ESERCIZIO, un'ABITUDINE, un OBIETTIVO.

**Ci vuole DISCIPLINA per vedere il mondo come un luogo dove gli imprevisti fanno parte del gioco.**

**Ci vuole DISCIPLINA per decidere di cambiare il modo di affrontare gli eventi, per creare nuove abitudini e farlo qui, ora! Proprio dopo aver terminato questa lettura.**

Se e quando, deciderete, di imboccare la strada della felicità, quella a - lungo termine - ovviamente, dovrete sviluppare e allenare una potente "Risorsa Mentale" che ancora troppe poche persone utilizzano ma che tutti noi possediamo: la RESILIENZA.

Nel libro: "Resisto dunque sono" Pietro Trabucchi definisce la Resilienza come la forza e la capacità di andare avanti senza arrendersi nonostante le difficoltà, come la capacità di lottare contro le avversità e di lottare strenuamente per risalire nella propria barca quando la vita la rovescia. Perché vi sto dicendo tutto questo? Perché lo sport e l'attività fisica, sono una eccellente - palestra - di resilienza, riflettete: le specialità sportive si chiamano proprio "DISCIPLINE SPORTIVE"! La persona resiliente, sa che non ci sono alibi, che non esistono la fortuna, il caso: la bacchetta magica...l'impegno personale, il crederci...sono i veri e unici punti sui quali lavorare. Non esiste l'integratore prodigioso, non esistono gli esercizi infallibili esistono la MOTIVAZIONE, la

**Spunti Bibliografici:**

**Una buona lettura sotto l'albero di Natale...**



Autore: Pietro Trabucchi  
Titolo: Resisto dunque sono  
Editore: Corbaccio



Autore: Pietro Trabucchi  
Titolo: Resisto dunque sono  
Editore: Corbaccio



Autore: Carla L. Picardi  
Titolo: Tu puoi trasformare il tuo mondo  
Editore: Salus Infirmerum



Autore: Roy Martina  
Titolo: L'anello mancante del Segreto  
Editore: Bis

**LE PLEIADI** PISCINA e PALESTRE

Via Enrico Fermi, 30/A - Asolo (TV)  
Tel. +39.0423.55100  
Cell.+39.348.7184512

info@lepleiadiclub.com  
www.lepleiadiclub.com

**ORARI APERTURA:**

**Dal Lunedì al Venerdì**

Orario continuato dalle 8.30 alle 21.00

**Sabato**

Mattina: 8.30 - 12.30 - Pomeriggio: 14.30 - 18.00

"Le Pleiadi" è anche su



Vieni a trovarci e iscriviti alla nostra pagina

## LE PLEIADI Una realtà che da Asolo conquista l'Italia

Si chiude un anno ricco di successi per il ns. Centro, impegnato in corsi ed eventi formativi di grande livello che ci hanno visto protagonisti a vario titolo in tutta Italia. Ne riportiamo una sintesi per condividere con voi queste magnifiche esperienze, con l'impegno di continuare a promuovere la qualità e la professionalità al servizio del benessere. Ecco una sintesi dei corsi appena conclusi:

### CORSO BACK SCHOOL DI PRIMO LIVELLO DEL 17 OTTOBRE

Il nostro Centro è sede riconosciuta per la Back School in Veneto ed è inserito nel calendario ufficiale dei corsi di formazione per l'anno 2015. Obiettivo del corso è formare operatori in grado di programmare e condurre i corsi di Back School. È un corso teorico e pratico rivolto agli insegnanti di educazione fisica e ai fisioterapisti che potranno provare personalmente in palestra gli esercizi antalgici, gli attrezzi specifici, le trazioni vertebrali, le tecniche di mobilizzazione attiva e passiva per ridurre il dolore e le tecniche di rilassamento. Nel corso di 1° livello viene approfondito il trattamento della lombalgia, lombosciatalgia, lombocuralgia, della cervicalgia e della cervicobrachialgia attraverso la metodica della Back School e della Neck School.



### CONGRESSO BACK SCHOOL AD ASSISI 14/15/16 NOVEMBRE

Una fantastica esperienza formativa nella bellissima città di Assisi, tre giorni di grande intensità e lavoro, che hanno visto i nostri istruttori impegnati anche come relatori in un appuntamento così prestigioso a livello nazionale.



Le Pleiadi dedica ai giovani e alla corretta postura tanti corsi e nel 2014 è iniziato un importante percorso formativo all'interno delle scuole

### TANTI NUOVI APPUNTAMENTI QUI A LE PLEIADI

#### CORSO BACK SCHOOL DI PRIMO LIVELLO

13 - 14 - 15 giugno 2015



#### TAPE MUSCOLARE POSTURALE

( 1 parte ) 9 - 10 maggio

#### TAPE MUSCOLARE POSTURALE

( 2 parte ) 6 - 7 giugno



#### RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO.

Corso teorico/pratico

14 - 15 marzo



**ASOLO BACK SCHOOL**  
SCUOLA DELLA SCHIENA - PROGRAMMA TOSO  
Prof. Benedetto Toso

**BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI:**  
PROGRAMMA PER PREVENIRE E CURARE IL MAL DI SCHIENA E LE PATOLOGIE VERTEBRALI

## Cosa accade in piscina il prossimo anno?

La nostra realtà è sempre stata un riferimento per il nuoto e le attività correlate all'acqua. La qualità espressa nell'insegnamento dei nostri istruttori e l'accoglienza familiare sono solo alcuni dei motivi che giustificano il successo del centro Le Pleiadi negli anni. Questo impegno sarà ancora più significativo e importante per il 2015 e qui vi suggeriamo alcuni nostri fiori all'occhiello nell'insegnamento rivolto ad adulti e più piccini.



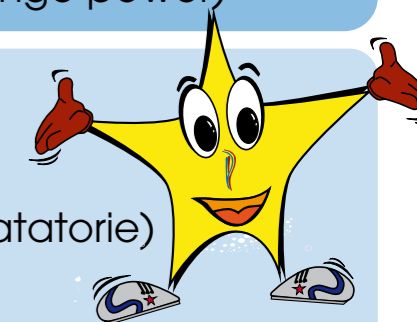
### SCUOLA NUOTO ADULTI

- corsi per il superamento della paura dell'acqua
- corsi per il perfezionamento delle tecniche natatorie
- lezioni individuali
- acquantalgica
- acquanostress
- rieducazione funzionale in acqua
- "aquafitness": acquagym - acquafitbike (se vuoi rendere le tue attività di "aquafitness" più efficaci chiedi in segreteria le nuove sponge power)



### SCUOLA NUOTO BIMBI:

- acquaticità (corsi divisi per fasce d'età)
- scuola nuoto paperini (dai 4 anni)
- scuola nuoto bimbi (inserimento tecniche natatorie)
- scuola nuoto ragazzi (perfezionamento stili)
- lezioni individuali di nuoto
- lezioni di rieducazione motoria seguiti da personale qualificato



SPONGE POWER è realizzato con un nuovo e esclusivo materiale spugnoso. Ideale per il potenziamento degli arti superiori e inferiori con il lavoro in acqua. Richiedi subito tutte le informazioni alla reception e buon divertimento.

