

*NOTTENERA '09. Comunità\_Linguaggi\_Territorio  
e Ass. Teatrale e culturale TiVittori  
presentano*

## **Attraversamento urbano**

*Workshop di Parkour condotto dai MO<sub>20</sub>*

**27-28 Giugno 2009**  
**Serra de' Conti**

*c'è sempre una via percorribile  
per chi ha gli occhi allenati*

### **Il Parkour**

Il Parkour è una disciplina metropolitana sviluppatasi in Francia alla fine degli anni '90 e definita l'arte dello spostamento. Il Parkour è un PERCORSO senza alcuna forma di competizione ed il principale obiettivo di un "traceur" (tracciatore-chi pratica il Parkour) è quello di acquisire la consapevolezza mentale e la padronanza fisica per superare gli ostacoli che lo circondano.

### **I MO<sub>20</sub>**

Lo scopo dei MO<sub>20</sub> è valorizzare i territori attraverso la diffusione del Parkour tra i giovani. Il nostro intento è condurre i partecipanti ad osservare il loro ambiente con altri occhi, a destrutturare la visione dello spazio urbano nella sua accezione comune e valorizzarne le forme e le composizioni. Attraverso la pratica del Parkour si riscopre la propria città rivalutando spazi spesso dimenticati. Chi si avvicina a questa disciplina affronta un lavoro su se stesso, sulla sua percezione dello spazio, sui suoi limiti mentali ancor prima che fisici e impara a considerare qualsiasi ostacolo come un punto d'appoggio da superare in maniera fluida ed efficiente, sfruttando la tecnica e la creatività. Il Parkour è uno stile di vita, insegna a non arrendersi di fronte alle difficoltà e allena la mente ad elaborare soluzioni alternative.

I MO<sub>20</sub> iniziano il proprio percorso nel gennaio 2007, un percorso fatto di sperimentazione, allenamento, e scoperte che li portano a progettare una strategia di diffusione e promozione di un'arte giovanissima che rappresenta un nuovo terreno di ricerca personale e culturale allo stesso tempo.



### ***Il workshop***

Il workshop verrà realizzato nelle due giornate di sabato 27 e domenica 28 Giugno a Serra de' Conti. Il programma d'allenamento affronta i seguenti temi:

- principali tecniche di sicurezza
- la percezione dell'ambiente
- il limite e la paura
- l'attraversamento urbano

Il metodo di conduzione del workshop si basa sui principi dell'educazione non formale e dell'apprendimento esperienziale, investendo sulla partecipazione attiva del gruppo alla costruzione del processo formativo.

### ***Note tecniche***

orari del workshop: sabato 27 ore 10.30 – 13.00, 16.30 -19.30

domenica 28 ore 10.30 – 13.00, 16.30 -19.30

max partecipanti 12

costo: 50 euro

Gli orari potranno subire modifiche, dopo il primo incontro per esigenze del gruppo.

### ***Per info ed iscrizioni***

[www.exfrantoio.it](http://www.exfrantoio.it)

sabrina: [cagioiosa@virgilio.it](mailto:cagioiosa@virgilio.it)

Video: <http://www.youtube.com/watch?v=oLxrX387yvw>