

Nel giorno 10 settembre alle ore 18.00 si è riunito il C.D dell'A.S.D SONAM, sono presenti:

La Presidente Rossana Mattiussi, la Tesoriera Adriana Galliotta, la vicepresidente Maria Martina.

La riunione si apre con una discussione sulle seguenti questioni:

-l'annuncio della formazione di un gruppo di acquisto DAE

-ulteriori informazioni relative al rapporto con il CONI in seguito alle informazioni avute dalla UISP .

In merito alle confuse disposizioni del CONI rispetto alla presenza dello yoga fra le discipline ammissibili, si è precisato che hatha yoga è un esercizio fisico sul tappetino, è ginnastica rivolta a tutti e aperta a tutti, pensata per il benessere psicofisico dell'individuo. All'hatha yoga vengono affiancate tutte le proposte che migliorano la salute dei praticanti anche a livello mentale (meditazione)

Durante la settimana vengono proposte numerose lezioni di yoga e questo dimostra un grande sforzo da parte dell'Associazione che crede nel lavoro di equipe e nella diversità di stili di hatha yoga disciplina che utilizziamo come ginnastica per tutti e per il benessere psicofisico e il fitness dell'individuo.

#### **Modifica statuto (elenco CONI 2018)**

Viste le ultime e poco chiare notizie circa il non inserimento dello yoga fra le discipline ammissibili e riconosciute dal CONI 2018 e su suggerimento del Presidente si è decisa la modifica dello statuto di SONAM ASD adattandolo alle nuove normative e si dà lettura dello statuto modificato così come verrà presentato all'assemblea convocata per il 21 settembre, alle ore 18.30, in prima convocazione ed eventualmente per il 28 settembre in seconda sempre alle ore 18.30.

La modifica dell'oggetto sociale chiarisce che per "discipline affini, che tendano al benessere ed all'equilibrio psico-fisico dell'individuo" si intende "attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness dell'individuo" presente nell'elenco delle discipline ammesse e riconosciute dal CONI al numero 114 e "ginnastica per tutti" al numero 110 dello stesso elenco (elenco discipline sportive ammissibili nel registro CONI in data 14 febbraio 2017).

L'hatha yoga infatti è anche ginnastica per tutti, movimento del corpo nel corretto uso della respirazione, rilassamento dei muscoli alla fine dell'attività. Le attività di concentrazione e meditazione, come in ogni altro sport, sono volte a migliorare

l'aspetto psico-fisico e l'equilibrio dell'individuo e fanno parte integrante di questa disciplina.

SONAM propone di fatto lezioni di ginnastica a corpo libero avvalendosi della disciplina dello yoga (hatha yoga) ossia usa la disciplina dello yoga dell'attività di ginnastica per tutti. Lo yoga inoltre è stato riconosciuto dal CONI nei seguenti termini "in merito alle richieste di chiarimento pervenute relativamente al riconoscimento dello yoga come disciplina sportiva ammissibile per l'iscrizione al Registro delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche - precisa che, nonostante non sia disciplinato da nessuna Federazione Internazionale riconosciuta dal CIO, si è attivato facendo in modo che alcune Federazioni Sportive Nazionali, tra cui la Federginnastica e la Federpesistica, considerino lo yoga come attività propedeutica alle discipline di competenza."

5. Varie ed eventuali. Si ribadisce di mantenere sempre la forte riconoscibilità dell'associazione sportiva dilettantistica di Yoga e di conseguenza tutti i laboratori saranno attinenti alla pratica di ginnastica per tutti e attività volta al fitness dell'individuo avvalendosi della disciplina millenaria e fisica dello yoga e tecniche affini (meditazione, pranayama, hatha yoga, filosofia induista, ayurveda, nada yoga e campane tibetane). Si ribadisce l'importanza di riconoscere l'attività di hatha yoga come esercizio fisico (ginnastica per tutti) supportato da tecniche di concentrazione, meditazione e controllo del respiro: tutto l'insieme che chiamiamo Yoga aiuta a migliorare il benessere psicofisico dei soci.

Si ribadisce inoltre che, la pratica della ginnastica yoga è utilizzata come attività propedeutica utile per i vari sport praticati dai soci Sonam - soggettivamente o in gruppo – come il RUNNING, il CHI RUNNING, il CICLISMO, la SUBACQUEA ed altri.

Sin da ora si stabilisce che tra il mese di aprile ed il mese di maggio ci saranno delle escursioni in mountain bike e seguirà anche un corso di CHI RUNNING. Prima di programmare altre iniziative si valuteranno le richieste e le disponibilità dei soci a partecipare.

