



PREMESSA

L'associazione IACMA è un'associazione che promuove svariate programmazioni affidandosi ad agenzie e strutture esterne. Per tale ragione è subordinata ad adeguarsi agli accordi e le condizioni dettati da terzi.

Tale premessa è doverosa per spiegare a tutti la necessità di imporre scadenze e regole che fanno parte di quella logica che garantisce un adeguato svolgimento degli eventi, come pure un migliore coordinamento delle programmazioni stesse.

REGOLAMENTO PER L'ISCRIZIONE E CONDIZIONI GENERALI

L'iscrizione è considerata con l'avvenuta consegna dell'apposito **modulo di adesione**. Ogni partecipante può iscriversi compilando e consegnando il modulo previsto, quest'ultimo, in caso di minori, è firmato del genitore, o di chi fa veci tutorie.

L'importo dovuto per l'iscrizione deve essere versato entro i termini descritti. Eventuali ritardi saranno addebitati all'iscritto con gli interessi di mora, o da quelli richiesti dalle agenzie.

L'avvenuta iscrizione comporta l'obbligo ed il rispetto delle condizioni descritte.

Unitamente al formulario si deve provvedere al versamento dell'importo previsto entro la data indicata.

Tutti gli importi possono essere versati in contanti, piuttosto, se si è già in possesso, con un apposito bollettino di versamento. Le quote indicate sono da considerarsi definitive qualora vengono rispettati i termini e le modalità di versamento. In caso contrario la direzione si riserva il diritto di maggiorare gli importi applicando i supplementi imposti dalle agenzie, o delle strutture ospitanti. I posti sono limitati ad un numero massimo di partecipanti. Pertanto coloro che per ultimi presenteranno la loro richiesta di adesione dovranno adeguarsi alle contingenze.

N.B.: Tutti i partecipanti devono essere assicurati (RC)

MODALITÀ DI RECESSO DALL'ISCRIZIONE

In caso il partecipante, regolarmente iscritto, per qualsiasi motivo, non potesse prendere parte al ritiro, deve farne comunicazione di disdetta all'organizzazione. In tal caso le condizioni stabilite per un eventuale rimborso dell'importo versato sono le seguenti:

- Tre mesi prima della data d'inizio fissata per la programmazione rimborso del 100% sul totale d'iscrizione.
- Due mesi prima della data d'inizio fissata per la programmazione rimborso del 50% sul totale d'iscrizione.
- Oltre il termine precedente nessun rimborso sarà preso in considerazione.

A tale proposito consigliamo tutti i partecipanti di stipulare una polizza di copertura viaggi a tutela dei propri interessi ed onde evitare spiacevoli disagi.

INDIRIZZO:

Ostello Curzütt – Monte Carasso www.montecarasso.ch/p6ostello.asp

L'ostello per giovani, situato nel nucleo di Curzütt, dispone di una quarantina di posti letto, suddivisi in box da 6 persone con servizi in camera, e di una sala multifunzionale per 70/90 persone. La terrazza esterna è a disposizione dei visitatori. Le presenze storiche e artistiche, la rete di sentieri didattici e la ricchezza del paesaggio consente in particolare alle scuole di organizzare settimane di studio. **La località è senza dubbio una meta mirata per ritiri e seminari ai quali unire il relax, in un ambiente favorevole al benessere di corpo mente e spirito.**

TRASPORTO:

Il trasporto, per e dal luogo di destinazione, è responsabilità di ogni singolo partecipante è quindi escluso dai costi indicati dalla programmazione.

In auto: Raggiungere la località di Monte Carasso all'altezza della funicolare e risalire fino al limite consentito. Da quel punto attraverso una scalinata si raggiunge il luogo in cinque minuti a piedi.

Con i mezzi Pubblici: Salita con la funicolare di Monte Carasso (fr. 7.-- bambini; fr. 12.—adulti) fino a Curzütt

ARRIVO E PARTENZA:

L'arrivo ed il ritrovo all'Ostello è fissato per **le ore 10,00 del giorno prefissato per l'inizio della programmazione.**

La partenza è fissata per **le ore 10,00 dell'ultimo giorno previsto per la programmazione.**

Ogni ritardo dovrà essere giustificato e motivato all'atto dell'iscrizione. In caso contrario non sarà tenuto in alcuna considerazione e saranno addebitati i costi aggiuntivi.

SISTEMAZIONE:

Ogni partecipante sarà sistemato nelle camerate di 6 posti letto, fornita di servizi in camera. Si può alloggiare con il sacco a pelo, o un proprio corredo di lenzuola e coperte, piuttosto che richiederlo all'ostello (costo extra). All'arrivo, ogni partecipante sarà assegnato alla sua camera in maniera definitiva, (salvo diverse disposizioni durante il corso della programmazione), tenendo conto del sesso e dell'età di ognuno. A sistemazione avvenuta sarà servito il 1° pranzo del soggiorno entro le ore 12,30. Quest'ultimo sarà servito in una sala appositamente riservata al gruppo, che da quel momento vivrà costantemente in comune gli spazi del ritiro, sia nei momenti di relax, che in quelli di allenamento.

MATERIALE NECESSARIO PER LA PARTECIPAZIONE

Tutti i partecipanti già iscritti all'associazione devono condurre al proprio seguito: **divisa associativa obbligatoria**; tesserino associativo; attrezzatura personale: al minimo un bastone ed una sciabola. Coloro più avanzati dovranno avere a seguito tutti gli attrezzi del proprio repertorio di conoscenza: lancia, spada, ventaglio, catena ecc.).

Coloro che non sono iscritti all'associazione e quindi partecipano per la prima volta alle attività della IACMA ed al ritiro stesso devono fornirsi del seguente materiale obbligatorio: un bastone (reperibile in qualsiasi centro "fai da te" del diametro di 2 cm e dell'altezza compresa fra il suolo e la punta delle dita della mano estesa, quest'ultima tenuta verso il cielo).

Materiale consigliato a tutti i partecipanti: scarponcini da escursione, o scarpe per gli sport esterni; k-way, ricambi intimi, costume da bagno, cappellino con visiera, crema da sole, zainetto per escursioni, borraccia; abiti sportivi tipo training, per i momenti di pausa e svago; scarpette da ginnastica leggere (tipo feywe, o simili), per la pratica in palestra; stuoia da mare, o tappetino, per gli allenamenti al suolo (ginnastica mattutina ed esercizi di meditazione);

n.b.: Eventuale materiale specifico per gli allenamenti sarà fornito dall'associazione.

Materiale vario per l'acquisto sarà disponibile solo su richiesta presso la sede del Centro IACMA di Lugano.

N.B.: Tutti i partecipanti dovranno avere a proprio seguito anche: una cartellina, un blocco note (A4) e dei fogli da disegno, con relativo materiale da scrittura e disegno appunto.

NOTE AGGIUNTIVE

1. Qualora i famigliari intendessero all'arrivo e, o alla partenza fermarsi una notte, oppure solamente pranzare insieme con il gruppo dovranno farne comunicazione, al maestro **Li Pira (079-4095294)**, se si tratta di pernottamento, direttamente all'Ostello se si tratta solo di prenotare il pasto.
2. Ogni partecipante, che è anche tesserato all'associazione dovrà portare con se la tessera personale per la convalida.
3. Per quanto concerne la disponibilità in Franchi, secondo la nostra esperienza e constatato che i ragazzi avranno tutti i giorni: colazione, pranzo, spuntino, cena, consigliamo di lasciare ai ragazzi un massimo di fr. 30.--. Dal canto nostro non ci assumiamo alcuna responsabilità per quanto concerne al perdita e l'uso improprio del denaro. Le uniche spese accessorie potranno eventualmente essere: una trasferta in funicolare, la tombola, eventuali gelati, o bibite extra, se consentite, eventuali ricordini, o piccolo shopping nel paese, o all'alpe. Eventuale acquisto di materiale associativo ed armi potrà essere effettuato solo su ordinazione dai genitori.
4. La possibilità che i ragazzi posseggano un telefonino è un'eventualità che sarà vagliata dal maestro Isidoro Li Pira. In generale ai ragazzi sarà vietato l'uso di cellulari durante tutta la giornata, e sarà fornito solo in caso di necessità. A tale proposito ci aspettiamo che il buon senso prevalga fra tutti, genitori, ragazzi e monitori e pertanto una telefonata a metà settimana da parte vostra, attraverso il numero dell'Ostello, pensiamo sia sufficiente a soddisfare tutti, evitando quei casi in cui il ragazzo più suscettibile possa subirne le conseguenze. Il numero personale del maestro **Li Pira (079-4095294)**, e viceversa i vostri recapiti saranno considerati in casi di urgenza.

5. Durante il periodo del ritiro cercheremo di stabilire con i ragazzi un rapporto di dialogo fondato sul rispetto reciproco innanzitutto, sull'osservanza degli orari e dei principi insiti nella disciplina delle arti marziali cinesi, come (autodisciplina, rispetto per se e per gli altri, moralità e rettitudine). Per il raggiungimento di tali obiettivi, in questa occasione, il maestro Li Pira si avvarrà dell'aiuto di un gruppo di assistenti che lo coadiuveranno durante tutte le giornate.

ORGANIZZAZIONE LOGISTICA:

Lo scopo principale del ritiro è quello di educare ogni partecipante alla vita di gruppo, al miglioramento dei rapporti con gli altri, al rafforzamento dello spirito emotivo ed al riconoscimento dei singoli obiettivi nella cultura pratica delle arti marziali orientali. Per fare ciò saranno utilizzati quei valori, insiti nella cultura delle arti marziali, che più sono vicini alla nostra realtà sociale e che ci permettono di valorizzare le qualità che ogni individuo possiede e che deve essere in grado di esprimere. Nello specifico inoltre si cercherà di migliorare la conoscenza delle arti marziali, proponendole come cultura di vita e non una semplice attività agonistico sportiva. Educando lo spirito individuale a ritrovare stimoli nella semplicità, nell'emozione, nel gioco e soprattutto nel proprio ruolo. Ogni partecipante sarà seguito ed indirizzato nelle varie programmazioni per livello e, a seconda del numero, anche per età. Il responsabile tecnico ed organizzativo, Maestro Isidoro Li Pira, si avvarrà di più collaboratori affinché, oltre al normale svolgimento delle lezioni quotidiane, si possa effettuare un costante controllo sui singoli partecipanti. Sarà premura dell'organizzazione garantire serietà e sicurezza per tutti i partecipanti, con i quali si intende consolidare un rapporto di stima e fiducia reciproca, così come d'altro canto è insito nella cultura delle discipline Orientali.

PROGRAMMAZIONE GIORNALIERA:

ORE 7,00/7,30: SVEGLIA ED IGIENE PERSONALE

ORE 7,30/8,30: ESERCIZI DI AUTOMASSAGGIO E DI "QI GONG", PER IL POTENZIAMENTO FISICO E MENTALE

ORE 8,30/9,00: COLAZIONE

ORE 9,00/9,30: BREVE PAUSA

ORE 10,00/12,00: ADDESTRAMENTO ALLA PRATICA DEL KUNGFU WUSHU A CORPO LIBERO

ORE 12,00/12,30: TEMPO LIBERO

ORE 12,30/13,30: PRANZO

ORE 13,30/15,00: TEMPO LIBERO CON GIOCHI

ORE 15,00/16,00: EVENTUALE LEZIONI DI LINGUA E SCRITTURA CINESE

ORE 16,00/ 16,30: MERENDA

ORE 17,00/19,00: ADDESTRAMENTO ALLA PRATICA

ORE 19,00/19,30: TEMPO LIBERO PER IGIENE PERSONALE

ORE 19,30/20,30: CENA TEMPO LIBERO

ORE 21,30: TUTTI A LETTO