Siamo giunti alla fine di questo meraviglioso progetto, a quest'attività "ZUMBA" portandomi qualcosa di unico... È stato un viaggio "nonostante il luogo in cui mi trovo", fatto di impegno, tentativi, piccoli passi avanti e momenti di coraggio.
Come ben sapete la zumba ha come significato: "festa o divertimento" ed è un misto tra movimenti di aerobica e ballo latino americano. In sostanza la zumba ci aiuta a bruciare calorie, ci tiene in forma e favorisce la socializzazione, cosa meglio di ciò per stare in forma e a cercare di evitare o ridurre lo stress che si accentua in questo posto di immenso dolore.
Ho capito che, il carcere non è solo un luogo duro dove si espia le proprie pene, ma è anche un ambiente rieducativo dove attraverso questi progetti possiamo arricchire il nostro bagaglio personale e quindi capire la vita in tutte le sue sfaccettature, perché la strada più onesta, quella più impegnativa, è la più corretta.
Sin da piccola ho amato e praticato la danza, la musica e tutte quelle attività che mi portano a stare in movimento, quindi non vedevo l'ora il giovedì di buttar fuori tutta la mia grinta, riuscendo in qualche modo a liberare per un'oretta i pensieri immaginando di trovarmi oltre queste sbarre, magari in una palestra e musica altro elemento che mi ha aiutato tantissimo a questi nostri incontri, trasmettendomi forza e sicurezza.
Per me "ZUMBA IN CARCERE" = terapia non solo fisica, ma anche psicologica.
Ringrazio di cuore [illegible], che ha offerto quest'attività "ZUMBA" e noi detenute, alla Direttrice Dott.ssa Di Fazio, al Comandante dell'Istituto Penitenziario Piazza Lanza e a tutta l'area trattamentale che con la loro costanza, la loro disponibilità ci hanno messo questa attività che per noi hanno un gran valore.
I ringraziamenti vanno ai maestri Giacomo e Concetta per

professionalità e presenza avuta in questi mesi.

Per ultimo ringrazio tutto l'organo di Polizia Penitenziaria di questo Istituto, che ha permesso lo svolgimento di questa attività.

In effetto