

# Settembre - Dicembre 2010

## Costellazioni Familiari

Laboratori giornalieri dalle 9,30 alle 18,00, con pausa pranzo, nelle seguenti date:

19 settembre, 17 ottobre, 28 novembre, 19 dicembre.

Lo scopo di questo seminario è sciogliere le dinamiche che portano a creare irretimenti familiari inconsci che ci legano a un destino che non ci appartiene. In questo modo i nodi del passato si sciolgono e l'amore può tornare a fluire portando benessere e armonia per sé e per i membri della famiglia. Nei laboratori, seguendo l'approccio sistemico di Bert Hellinger, rappresenteremo le relazioni: famiglia di origine o attuale, problemi di coppia, conflitti tra genitori e figli, problemi sul posto di lavoro, manifestazioni psicosomatiche, ecc... Vedi: <http://www.istitutometapsicologia.it>, [www.istitutometapsicologia.it](http://www.istitutometapsicologia.it).

Conduce: dott. Giovanni Crivellaro, psicologo, CFM, CTS (Trauma Specialist). Direttore Istituto Metapsicologia Applicata. Iscritto Albo Psicologi della Lombardia. Formatore certificato AIF. Da oltre 20 anni si occupa di gestione dello Stress Post-traumatico. Sessioni individuali con TIR, EMDR, Focusing e Costellazioni Familiari. Giovanni 348 8212662, Nadia 320 4652560.

## Gioco-Danza Orientale per Bambine 4-12 anni

Presentazione ad ingresso libero.

Lunedì 20 settembre, ore 17,30.

Proposta sotto forma di gioco, unisce i benefici del movimento e del divertimento, grazie a tanti accessori tipici della danza, come veli, fusciasche con le monetine, gonne colorate che magicamente trasformeranno le bambine in principesse.

Il programma delle lezioni comprende:

- gioco e narrazione,
- danza imitativa,
- danza creativa.

Pacchetto di 7 lezioni di un'ora (17,30 - 18,30 il lunedì).

Conduce: Bruna Marchetti, maestra MIDAS diplomata.

Dolores 335 8145531 - 059 669159, dopo le 19,30, Nadia 320 4652560.

## Yoga

Presentazione ad ingresso libero.

Martedì 21 settembre, ore 20,15.

Pratica base dello Yoga, con sequenze delicate di Asana (posizioni statiche e dinamiche), associate a Pranayama (tecni-

che per il controllo del respiro) per acquistare sicurezza nei movimenti del proprio corpo. Adatta a tutte le età. Pacchetto da 11 lezioni di un'ora e mezza (20,15 - 21,45 il martedì).

Conduce: Antonietta Dal Farra, insegnante Yoga.

Antonietta 348 4533953, Nadia 320 4652560.

## Pilates

Presentazione ad ingresso libero.

Mercoledì 22 settembre, ore 20,00.

La filosofia di Pilates si basa sull'allenamento di mente e corpo assieme, con l'obiettivo di rafforzarsi, potenziarsi e allungarsi fisicamente, aumentando la nostra consapevolezza corporea. Si tratta di una serie di esercizi da svolgere su un tappetino, ponendo l'attenzione su ogni singolo movimento del corpo.

Pacchetto da 11 incontri di un'ora (20,00 - 21,00 il mercoledì).

Conduce: Daria Marchi, qualifica Pilates Matwork e Matwork avanzato. Ginnastica Posturale.

Daria 328 9535868, Nadia 320 4652560.

## Danza del Ventre (principianti)

Presentazione e prova pratica ad ingresso libero.

Mercoledì 22 settembre, ore 19,30.

Questa danza insegna a prendere consapevolezza del proprio corpo, in particolare di braccia, pancia e bacino. Tonicifica la muscolatura e migliora l'agilità delle articolazioni, per muovere il corpo con grazia e dolcezza. Inoltre aiuta ad avere più fiducia nella propria femminilità. È adatta a tutte le età. Pacchetto di sette incontri di 75 minuti (19,30 - 20,45 il mercoledì).

Conduce: Bruna Marchetti, maestra MIDAS diplomata.

Dolores 335 8145531 - 059 669159, dopo le 19,30, Nadia 320 4652560.

## Musicalmente in Gioco

Presentazione ad ingresso libero.

Giovedì 23 settembre, ore 20,00.

Il corso si propone come ricerca di un momento da dedicare a se stessi. Ascoltarsi e lasciarsi guidare dalle melodie è il primo passo verso la scoperta del proprio Sé corporeo. Soprattutto per le persone che si sentono stressate e sopraffatte dalla vita frenetica.

L'ascolto guidato e il movimento permettono di trovare uno spazio sonoro accogliente e sentirsi vivi, ottenere benefici al cuore e a livello respiratorio. Perché in realtà il corpo in sé è una vibrazione musicale e può essere accordato per favorire una migliore qualità della vita.

Pacchetto di 12 incontri di un'ora (20,00 - 21,00 il giovedì).

Conduce: Dott.ssa Giuliana Galante.

Giuliana 347 6655657, Nadia 320 4652560.

## Tao Yoga

Presentazione ad ingresso libero.

Giovedì 23 settembre, ore 21,00.

Una sequenza fluida di tecniche di respirazione, stiramento dei meridiani energetici e rilassamento per il riequilibrio corporeo e il benessere psico-fisico. Pacchetto di 12 incontri di un'ora (21,00 - 22,00 il giovedì).

Conduce: Marcello Monti, formatore e operatore professionista Shiatsu.

Marcello 347 7668800, Nadia 320 4652560.

## Vincere l'Insonnia

Presentazione ad ingresso libero.

Sabato 25 settembre, ore 10,00.

Il 10-15% della popolazione adulta soffre d'insonnia persistente; questo problema emerge quando una persona non riesce a trarre beneficio dal proprio sonno e nel tempo questo problema diventa profondamente invalidante. I protocolli d'intervento ad orientamento cognitivo-comportamentale offrono un'efficacia clinicamente dimostrata superiore a quella dei farmaci ipnotici.

Obiettivi del Programma: MIGLIORARE la qualità del sonno; AUMENTARE la quantità del sonno; MIGLIORARE il ritmo del sonno. Durante la presentazione verranno spiegate le modalità di svolgimento.

Conducono: Dott.ssa Serena Forghieri e Dott.ssa Ilaria Zanzanelli, psicologhe-psicoterapeute cognitivo-comportamentali.

Serena 338 8702101, Ilaria 347 4413066.

## Trance Dance

Presentazione ad ingresso libero.

Sabato 25 settembre, ore 16,00.

Si tratta di un antichissimo rituale sciamanico. Il corpo danza liberamente, aiutato da tecniche di respirazione conscia e dalla musica liberandosi così dalle tensioni fisiche e mentali. Si usa una bandana per coprire gli occhi. Questo permetterà di focalizzarsi su se stessi e di espandere le percezioni. Nel momento in cui la mente smetterà di monopolizzarci e le tensioni si scioglieranno potremo finalmente dare spazio alla parte più intuitiva, riscoprire la creatività e la Passione per la vita, accedendo ad uno stato di naturale estasi.

Danza con Rispetto, Passione e Amore.

Portare: una bandana per coprire gli occhi e abiti comodi.

Incontri mensili nelle seguenti date:  
9 ottobre, 13 novembre, 18 dicembre, ore 15,30.  
Conduce: Sara Bondi, counselor.  
Sara 349 0076565.

## Riflessologia Plantare

Presentazione ad ingresso libero.  
Lunedì 27 settembre, ore 20,30.

Un ciclo di incontri teorici con esercitazione per comprendere l'importanza del piede come parte periferica del corpo e individuare la sede di punti riflessi che è possibile stimolare per dare benefici al corpo.

Quattro incontri di 2 ore (20,30 - 22,30 il lunedì).  
Conduce: Ruggero Gialdi, operatore Shiatsu.  
Ruggero 333 6910650, Nadia 320 4652560.

## Training Autogeno

Presentazione ad ingresso libero.  
Martedì 28 settembre, ore 20,00.

Metodo pratico di autodistensione psichica e somatica: esercizi graduali attraverso i quali è possibile agire sul tono muscolare, la funzionalità vascolare, l'attività cardiaca e polmonare, al fine di giungere ad un equilibrio psicosomatico e combattere gli stati di tensione, ansia e stress.

Pacchetto da 8 incontri di un'ora e mezza (20,00 - 21,30 il martedì). Conduce: Dott.ssa Claudia Galli, Psicologa e Psicoterapeuta.  
Claudia 338 8045606, Nadia 320 4652560.

## Biodanza (Sistema Rolando Toro)

Presentazione e prova pratica ad ingresso libero.  
Mercoledì 29 settembre, ore 21,00.

Giovedì 30 settembre, ore 17,00.  
Biodanza è danzare la vita.

Biodanza è un'attività salutare che tutti possono sperimentare. Non è necessario saper danzare, poiché stimola l'espressione del movimento naturale, delle emozioni e dei sentimenti, attivando i potenziali di vita: allegria, vitalità, piacere, creatività, amore.

Obiettivo: aumentare il benessere, diminuire lo stress, migliorare la comunicazione.

Le modalità di proseguimento del corso verranno spiegate durante la presentazione.

Conduce: Angela Guerzoni, insegnante didatta di Biodanza, iscritta a Biodanza Italia ("http://www.biodanzaitalia.it" www.biodanzaitalia.it).

Angela 339 7929787 - mailto: angela.guerzoni@biodanza, angela.guerzoni@biodanza, Giuseppina 059 695837 - 333 6236764.

## Aura-Soma®

Presentazione ad ingresso libero.  
Giovedì 30 settembre, ore 21,00.

I colori dai quali siamo attratti dicono molte cose sulla nostra personalità e sulla nostra Essenza più profonda. Vicky Wall, creatrice e fondatrice del "Sistema AURA-SOMA®", diceva: "Tu sei i colori che scegli e questi riflettono i bisogni del Tuo Essere". Il "Sistema AURA-SOMA®" aiuta ad armonizzare la nostra Energia, può essere di supporto per il nostro sistema energetico e agisce dove più ve ne è bisogno. AURA-SOMA® è un sistema "auto selettivo" e "non intrusivo".

Pacchetto di 7 incontri di un'ora e mezza (21,00 - 22,30 il giovedì). Si suggerisce l'iscrizione al pacchetto completo per dare continuità al percorso.

Conduce: Paola Cantarelli, consulente e insegnante di III° livello AURA-SOMA® (registrata presso A.S.I.A.C.T. - UK).

Paola 328 8333674 - 059 687273, Nadia 320 4652560.

Le serate di presentazione sono sempre ad ingresso libero, ma si consiglia di prenotare telefonicamente essendo il numero di posti limitato.

I corsi saranno avviati soltanto al raggiungimento del numero minimo di partecipanti richiesti.

Per aderire alle iniziative proposte, sono necessarie le tessere ARCI (tesseramento nazionale o presso ARCI "La Fontana, validità 1 anno solare) e Albero della Vita (validità 15 mesi dalla data di emissione).

Per informazioni:

mailto: ass\_alberodellavita@libero.it  
ass\_alberodellavita@libero.it  
320 4652560

Sede delle attività:

### Albero della Vita

Via I. Martinelli 1 - 41010 Fossoli di Carpi (MO)  
Presso sede ARCI "LA FONTANA".

Informazioni più dettagliate si trovano sul sito:  
<http://www.associazioni.comune.carpi.mo.it/alberov>  
[www.associazioni.comune.carpi.mo.it/alberov](http://www.associazioni.comune.carpi.mo.it/alberov)

# Associazione Culturale



## Albero della Vita

A.R.C.I. "LA FONTANA"

## Programma delle Attività

Settembre - Dicembre  
2010