

BENESSERE

CERCHIO DI DONNE

Cerchio di Donne, per connetterci con il sacro femminile che è dentro di noi.

Un viaggio che ti porterà a scoprire il mistero del tuo essere, ad imparare a guarire e a connetterti con i tuoi doni e la tua medicina personale.

Lavoreremo sulla guarigione del dolore della nostra bambina interiore, Insieme creeremo uno spazio pieno di amore, crescita e trasformazione...

insieme creeremo MAGIA...



QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 15-17 1 volta al mese;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta al mese



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Erika Valdebenito

Referente: Erika Valdebenito



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3488535156

Email: eri.valdebenito@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

REIKI

“Il Reiki si basa sul concetto di Energia Universale, è a disposizione di tutti e può essere ricevuto da chiunque lo desideri. Aiuta a ritrovare un naturale equilibrio psicofisico, favorendo il rilassamento, il superamento di blocchi e favorire la crescita personale; con il “gruppo” il tuo cammino di crescita personale, essere sostenuto ed aiutato a trovare le risposte che cerchi dentro di te.”



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 21-23;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: REIKI EUDAMONIA

Referente: MONICA LUSSU



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3299371438

Email: lussu.m@libero.it



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

PARIJATA YOGA & DINTORNI

Corso rivolto a tutti coloro che sentano l'esigenza di dare alla frenetica vita quotidiana un ritmo più naturale. Attraverso l'acquisizione di tecniche antiche e moderne per sciogliere le tensioni muscolari e mentali grazie a movimenti e respirazione consapevoli, sarà possibile ritrovare la serenità e riscoprire in sé nuove energie.



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 15.30-17

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 6

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Patrizia Todisco

Referente: Patrizia Todisco



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono:

Email: patrizia.todisco@libero.it

BENESSERE

MEDITAZIONI ATTIVE CON TECNICHE DI OSHO

Le tecniche utilizzate sono adatte a noi occidentali ed alla nostra vita frenetica in cui è impossibile rimanere immobili per raggiungere la consapevolezza. La meditazione è un andare oltre la mente, in uno stadio di totale presenza nel quale raggiungere il silenzio interiore, in quanto ogni volta che ci si trova nel 'caos' (ballo, movimento, rumore, musica) il nostro cervello si blocca.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 21-23 ogni 2 sett.;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: CANTAMESSA ELISABETTA & GIAN PIERO ROBERI

Referente: ELISABETTA CANTAMESSA & GIAN PIERO ROBERI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3281525026

Email: eli-pie@libero.it



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

YOGA DELLA RISATA DOLCE

Molti ne parlano e ne scrivono. Noi diciamo di Viverlo! Ridi come forma di inclusione (normodotati e disabili) Ridere con il metodo ORIGINALE del dott. Kataria. Ridere crea un atteggiamento mentale positivo, antistress, antidepressivo, migliora le funzioni respiratorie e rinforzare il sistema immunitario con Gioia e Allegria. RIDI E SEI PIÙ SANO, MIGLIORI LE RELAZIONI INTERPERSONALI.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 10-11;

Periodo e cadenza: OTTOBRE 2024 - APRILE 2025 - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € tessera associativa 15€ + contributo annuale Cascina 15€



GESTORE

Nome: Associazione Scriba-Iojn aps

Referente: Loredana Zagami, Associazione Scriba



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3391256638

Email: associazionescriba@libero.it

BENESSERE

VOGLIAMOCI BENE. LABORATORIO MEDITAZIONE E RILASSAMENTO

Il Laboratorio è diviso in 3 moduli da 4 incontri della durata di 1h e mezza, a cadenza settimanale. Programma 1° modulo: Pratiche di rilassamento e contatto col corpo. Radicamento. 2° modulo: Pratica base di Mindfulness: collegare la mente al respiro e al corpo, migliorare l'attenzione e la concentrazione. 3° modulo: la Meditazione e la Visualizzazione per imparare a voler bene a noi stessi* .



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 15-16.30;

Periodo e cadenza: ottobre-dicembre - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 15

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Tiziana Sola - Mindfulness Counselor

Referente: Tiziana Sola - Mindfulness Counselor



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3397964095

Email: tiziana_sola@yahoo.it

BENESSERE

YOGA SÈDIA

Yoga tradizionale che, con l'aiuto della sedia, è una sorpresa che non ti aspetti. Chiunque può fare yoga senza limiti fisici, età e abilità. Con comodità e possibile eseguire le posizioni studiate e adattate. Agisce su respirazione, calma, concentrazione, tono muscolare, flessibilità, sistema nervoso apparato digerente, sistema immunitario, stress, ansia e insonnia. Prima di giudicare.. provare!



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 11.15-12.15;

Periodo e cadenza: ottobre 2024 aprile 2025 - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € tessera associativa 15€



GESTORE

Nome: Loredana Zagami ass Scriba-Lojn aps

Referente: Loredana Zagami



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3391256638

Email: associazionescriba@libero.it



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

ASTROLOGIA EVOLUTIVA, UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SÉ STESSI

Il corso si propone di fornire ai partecipanti le nozioni base dell' Astrologia evolutiva ed è rivolto a principianti e a chi possiede già alcune nozioni sulla materia.

Al termine delle lezioni, che vedranno alternarsi la teoria e la pratica, i partecipanti saranno in grado di comporre ed analizzare, sebbene in versione semplificata, il proprio Tema Natale.



QUANDO

Giorni e orari: Venerdì, 18.30-20.30;

Periodo e cadenza: ottobre-dicembre - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 15

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Fulvia Canaletti

Referente: Fulvia Canaletti



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3339423254

Email: fulviacanaletti@gmail.com

BENESSERE

IL RESPIRO DELL'ANIMA

Il percorso si struttura in incontri quindicinali rivolti a adulti, previo colloquio. Il gruppo aiuta a migliorare la capacità di comprendere sé e gli altri. L'incontro tra le persone è un metodo per trovare conforto, sostegno e aiuto: è fondamentale però che in questa relazione vi sia la sospensione del giudizio, il rispetto reciproco e l'accettazione della persona nella sua unicità.



QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì 21-23 ogni 15gg.; Venerdì 20.30-22.30 ogni 15gg.

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane



COSTI

Costo di ogni incontro: € 30

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Il Respiro dell'Anima

Referente: Emanuela Di Novo



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3939026263

Email: respirodellanima@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

TAI KI KUNG

Antichissima disciplina cinese.

Meditazione in movimento, ripetizione armoniosa di esercizi atti a sviluppare equilibrio fisico ed emozionale.

Adatto a qualsiasi età.



QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 15.30-16.30;

Periodo e cadenza: Ottobre/aprile - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Marraffa Cecilia

Referente: Cecilia Marraffa



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3488828443

Email: cecimarraf@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

FELDENKRAIS

Il Feldenkrais è un metodo che lavora con il corpo e il movimento per migliorare il benessere psicofisico e la qualità delle azioni quotidiane, anche le più semplici come camminare, respirare, sedersi.

Durante le lezioni si propongono movimenti piccoli e dolci, con consapevolezza e senza sforzo, per questo adatto a tutti.

"Non viviamo di esercizi, ma di gesti"



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 19.30-20.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Elisa Bianco

Referente: Elisa Bianco



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3457306849

Email: elisa.bianco88@yahoo.it



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

COMUNICARE IN MODO EFFICACE CON LA PNL

Le tecniche della Programmazione Neuro-Linguistica e la loro efficacia nella comunicazione.

Il potere delle parole, la flessibilità comunicativa.

I segreti del linguaggio verbale, paraverbale, non verbale.

I filtri sensoriali adottati da ciascuno di noi: visivo, uditivo, cinestesico.

La gestione dei conflitti. Come costruire la relazione di fiducia

Le convinzioni potenzianti e limitanti

Esercitazioni



QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 14.30-17.30 date concordate;

Periodo e cadenza: ottobre-dicembre - 1 volta ogni 2 settimane



COSTI

Costo di ogni incontro: € 36

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Dott.ssa Maria Marengo Formatrice, Executive Coach

Referente: Maria Marengo



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3387610084

Email: info@mariamarengo.it



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

I COLORI DELL'AURA- MEDITAZIONE GUIDATA

Uno spazio di calma da dedicare a sé stessi, per stare con sé stessi e rigenerarsi. I colori dell'aura accompagnano a conoscersi meglio e rafforzare le qualità interiori per riconoscerle e metterle in pratica nella vita di tutti i giorni con più chiarezza, energia e positività.



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 20-21.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Mara Salituro e Rita Riccio

Referente: Mara Salituro e Rita Riccio



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3333437308

Email: marasalituro3@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

BIOENERGETICA ORIENTALE

MENTE VUOTA PRATICA CONSAPEVOLE: aiuta a gestire specifici stati tensivi, come ansie e attacchi di panico, scioglie rigidità e contratture muscolari, amplifica la percezione del proprio corpo liberando la propria espressività. Accresce la consapevolezza di sé e la relazione con l'esterno; sviluppa equilibrio sano e dinamico tra mente e corpo.



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 trimestrale)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

GINNASTICA ADULTI ORIENTALE

Esercizi di respirazione profonda combinati con la ricerca dell'allineamento posturale attraverso il rafforzamento e il miglioramento del centro del corpo con diretto riflesso sul miglioramento della postura. Si ricerca una riquadratura della colonna vertebrale, migliorandone la flessibilità e rafforzandola. Connessione mente corpo con ricerche di linee armoniche e fluide tipiche del tai chi



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 18-19;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 trimestrale)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

MEDITAZIONE VEDICA: ABBRACCIARE UNA VITA PIÙ EQUILIBRATA E ARMONIOSA.

La meditazione vedica, antica pratica indiana, aspira a condurre verso una profonda consapevolezza e serenità interiore. Attraverso l'uso di suoni e la concentrazione su sé stessi, favorisce il rilassamento mentale e fisico, promuovendo un equilibrio armonioso.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 16.30-18;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 7

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: manish kumar khatri

Referente: Manish Khatri



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3516922022

Email: 4meditation.eu@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

GINNASTICA DOLCE ORIENTALE

Si basa su elementi di una antica disciplina orientale con obiettivi di mobilità e medicina preventiva: calo del colesterolo, effetti salutari su cuore e polmoni, miglioramento equilibrio, flessibilità integra metodi e sequenze di movimento e stretching: movimenti molto lenti e armoniosi, ma che per la loro esecuzione si richiede concentrazione, riportare allievo sul "qui e ora".



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 09.30-10.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 trimestrale)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

BENESSERE

GINNASTICA NATURALE

Approccio corpo mente. Esercizi di respirazione profonda e movimento che permettono uno sviluppo consapevole delle proprie capacità motorie, rafforzandole. Trae ispirazione da movimenti base dell'arte marziale brasiliana capoeira. Stimola il controllo del movimento, la resistenza, integra metodi e sequenze di tonificazione, stretching tutto in un movimento fluido. Esercizi di equilibrio e armonia.



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 11-12;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 trimestrale)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

BENESSERE

PERCORSO DI RILASSAMENTO MENTE E CORPO

Percorso di rilassamento profondo attraverso il quale si ottiene benessere sia a livello mentale che fisico. Vengono utilizzate le più efficaci tecniche di meditazione, di crescita personale e di educazione emotiva.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 18-19;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Daniela Buglione

Referente: Daniela Buglione



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3287468931

Email: danielabuglionecoach@gmail.com

BENESSERE

GINNASTICA DOLCE POSTURALE ORIENTALE

Esercizi di respirazione profonda e meditazione, con tecniche di visualizzazione, percezione, favoriscono il naturale flusso del khi, della propria energia vitale. Stimola il controllo e la resistenza del centro del corpo con diretto riflesso sul miglioramento della postura. Obiettivo è la riquadratura delle colonna vertebrale, migliorandone flessibilità e rafforzando la catena cinetica posteriore.



QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 10-11;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 trimestrale)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

BENESSERE

TAI YOGA

Pratica di movimento che attraverso il Tai chi, per le sue particolari capacità di mantenere il praticante giovane e in armonia, riscrive alcune pratiche tipiche YOGA: un movimento lento ed armonioso con elevata concentrazione. Sequenze che per la loro esecuzione hanno la necessità di riportare l'allievo sul "qui e ora", comportando quindi un effetto benefico e calmante sul praticante.



QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 11-12;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 trimestrale)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

BENESSERE

MEDITAZIONE MODERNA

Ogni disagio che viviamo (ansia, paura, depressione, rabbia, ecc..), ogni malattia che il nostro corpo deve sopportare sono il risultato di un errato funzionamento della nostra mente. La Meditazione Moderna corregge in modo graduale e naturale gli errori della nostra mente, facendoci ritrovare Armonia, Equilibrio e Gioia di vivere.



QUANDO

Giorni e orari: Venerdì, 18-19.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Alberto CHIARA

Referente: Alberto CHIARA



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3383546507

Email: albertochiara1964@gmail.com

BENESSERE

GINNASTICA POSTURALE

Attività di rieducazione posturale che mira attraverso esercizi fisici e mentali al raggiungimento di una consapevolezza corporea che permetta un adeguato controllo posturale



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Maurizio Corgiat Mecio

Referente: Maurizio Corgiat



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3356890233

Email: m.corgiat@yahoo.it



Corsi e laboratori 2024-2025

BENESSERE

PRATICA DI YOGA TRADIZIONALE

Pratica di Yoga fedele ai principi della millenaria tradizione



QUANDO

Giorni e orari: Martedì 18-19.30 - Giovedì 10.30-12; (2 corsi)

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Teresa Genesisio

Referente: Teresa Genesisio



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3314779413

Email: teresa.genesisio2016@gmail.com