



Associazione Liberamente

GIORNATA BENESSERE

20 MAGGIO 2018

Una giostra di attività immerse nel verde in equilibrio con la natura. Durante tutta la giornata sarà presente un mercatino dell'artigianato con presentazione delle varie attività delle Associazioni del Territorio.

PROGRAMMA

Ore 9,45 **Presentazione iniziative Associazione Liberamente**
Presidente Dott.ssa Roncoletta Paola

Ore 10,00 **Camminata e dimostrazione di NORDIC WALKING**
a cura dell'Associazione Ama-Amarcord
con la partecipazione dell'Istruttore Dott. Antonello Querzoli.
(partenza davanti sede Associazione Liberamente Centro Sportivo Faccioli)

Ore 11,30 **“Costellazioni Familiari”**
E' straordinario scoprire come siamo connessi al sistema
a cui apparteniamo...
Facilitatore Massimo Bonora
(presso sede Associazione Liberamente Centro Sportivo Faccioli)

**Pausa Pranzo con le strepitose piadine
e la spumeggiante birra artigianale di Angelo!**

Dalle ore 14,30

TRATTAMENTI OLISTICI

Reiki, riflessologia plantare, shiatsu, tecnica cranio-sacrale, tecnica metamorfica, massaggio antistress, linfodrenaggio, digitopressione...

Tecniche che interessano l'aspetto globale del corpo con l'intento di portare rilassamento e benessere.

Gli operatori mettono a disposizione le proprie mani per un gesto d'Amore.

CONSULENZE

- Gianna Marchesini - Naturopata - Le carte dei Fiori Australiani
- Dott.ssa Mara Castagnara - Grafologa - “Il disegno parla di te”
- Alberto Carravieri - Tarocchi Intuitivi
- MariaRosa Gnudi - Scrittura ispirata all’Arcangelo Michele

LABORATORI DIDATTICI

“Coloriamo tutti insieme il MANDALA” con Cinzia Surya Benini

“Plasmiamo la creta” con l’Associazione Artistigando

“Trucca Bimbi e l’Ora dell’Henne” con Piera Cannarozzo specializzata nell’Arte del Bodypainting.

Ore 15,30 **Nozioni sulla catena del Soccorso**

Con simulazione e prove bls (massaggio cardiaco) da parte della Croce Italia - Comuni di Pianura

Ore 16,00 T'ai Chi Ch'üan “**La Via dell’Equilibrio e dell’Armonia**”

Disciplina cinese che racchiude nei suoi movimenti lenti e coordinati un metodo di meditazione, una via per ottenere attraverso un lavoro corporeo, mentale e spirituale benessere e serenità.

Conduce Dott. Claudio Verri.

Ore 17,00 **Bagni di Gong**

Possiamo definirli “momenti meditativi sonori”.

Il rilassamento e l’armonia sono il risultato ottenuto con questi strumenti antichi.

Conduce Caterina Caizzone - Gong Master Operatrice Olistica.

Ore 17,45 **Tiro con l’Arco**

con A.S.D. Archery Globe

Ciascuno potrà mettere alla prova e affinare doti quali la concentrazione e l’equilibrio psico-fisico.

Ore 18,30 **Liberiamoci dallo stress con il movimento insieme a Manuela!**

Ore 19,00 **Concludiamo la giornata tutti insieme!**

Evento aperto a tutti con ingresso libero.

ORGANIZZA

PRESSO IL CENTRO SPORTIVO ERNESTO FACCIOLI

IL 20 MAGGIO 2018

Dalle ore 10:00 alle ore 19:30

GIORNATA BENESSERE



**“UN TEAM DI SUCCESSO
BATTE CON UN SOLO CUORE”**

INGRESSO LIBERO

Con la partecipazione delle Associazioni:

A.S.D. SPORTIVAMENTE
sportiva, mente in movimento
Castel Maggiore (BO) cell. 3479037081

ArtISTIGANDO




Galopagos Associazione
Promozione Sociale

FIAS
a.o.v.s.




CampiArte
Cooperativa Sociale

