



**DOMENICA 17  
SETTEMBRE 2017**

**MENTE, CORPO, SPIRITO**

**LABORATORI  
ESPERIENZIALI PER  
IL BENESSERE**

**PRESSO LA FILANDA DI  
SONCINO**

**DALLE 10:00  
ALLE 18.00**

**LABORATORI  
PER TUTTI**

**ARTETERAPIA;**

**BIODANZA; MICRORGANISMI; MINDFULNESS; MUSICOTERAPIA;**

**ERBORISTERIA; SHIATSU; TAI CHI CHUAN ZEN;**

**YOGA; EYE CONTACT; NORDIC WALKING**

**RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

**INGRESSO GRATUITO**

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
ONLUS  
associazione  
italiana



Comune di Soncino

## ARTETERAPIA

### LA CITTÀ ROTONDA

Orario: **Dalle 10:00 alle 12:00**

Curatore del laboratorio: **Beatrice Udali**

Valido strumento di conoscenza di sé, di sperimentazione attraverso i materiali artistici delle nostre potenzialità latenti. Per bimbi e genitori.

Facilitatrice di Biodanza, esperta in  
Laboratori con il metodo  
dell'Arteterapia

## BIODANZA

### DANZA CON NOI

Orario: **Dalle 17.00 alle 18.00**

Curatore del laboratorio: **Beatrice Udali**

Sistema di integrazione umana che attraverso la musica, il movimento e la relazione con gli altri, favorisce e facilita lo sviluppo di autostima, espressività, autenticità, diminuendo lo stress e aumentandola vitalità e la gioia di vivere.

Facilitatrice di Biodanza, esperta in  
Laboratori con il metodo  
dell'Arteterapia

## MICROORGANISMI

### CUSTODI DELLA VITA

Orario: **16:00**

Curatore del laboratorio: **Diego Cappelli**

Cosa sono i microrganismi effettivi e come usarli al meglio per il benessere personale e del nostro pianeta.

Esperto in Microrganismi

## MINDFULNESS

### CONSAPEVOLEZZA DI SÈ E DEL PROPRIO BENESSERE

Orario: **Tutto il giorno**

Curatore del laboratorio: **Fernanda Frassi**

Sessioni di Mindfulness, meditazioni attive, esperienze di respiro consapevole, esercizi di energetica, esplorazione del corpo e dei blocchi psicosomatici per sciogliere le tensioni sostenendo il benessere. (Suggerito abbigliamento comodo, calze e copertina).

Psicologa e istruttrice di Mindfulness

## MUSICOTERAPIA

### I NOSTRI SUONI E LE NOSTRE EMOZIONI

Orario: **11:00 e 16:00**

Curatore del laboratorio: **Cristina Cipollaro**

Brevi esperienze di autoconoscenza attraverso l'ascolto musicale. Uno al mattino e uno nel pomeriggio. Durante la giornata e' possibile fare esperienza di improvvisazione ritmico-melodica e poter conoscere la musicoterapia e le sue potenzialità.

Laureata in scienze dell'educazione e  
diplomata in Musicoterapia presso il  
Centro di ricerca *Arpa Magica* Milano

## ERBORISTERIA

### ERBE E FIORI PER IL BENESSERE QUOTIDIANO

Orario: **dalle 10:00 alle 12:00**

Curatore del laboratorio: **Elisabetta Pugliese**

Conoscere i semplici elementi fitoterapici per migliorare l'aspetto fisico ed emozionale del nostro essere. Fiori di Bach descrizione e consigli. Le erbe officinali, corretta estrazione del principio attivo e degustazione.

Fitopreparatrice; Erborista; Consulente  
alimentare e di fiori di Bach.

## SHIATSU

Nello Shiatsu le pressioni entrano in profondità producendo uno stimolo a cui l'organismo risponde recuperando la pienezza delle risorse vitali. Questo crea maggior lucidità mentale, nel miglioramento dell'umore e maggior energia.

Orario: **Tutto il giorno**

Curatore del laboratorio: **Mauro Rivolta**

Istruttore dell'Accademia Shiatsu Do di Milano

## TAI CHI

### CHUAN ZEN

Esecuzione di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, fatta di corretta postura e respirazione. Tramite la libera circolazione del CHI si raggiunge il rilassamento mentale, si favorisce la concentrazione, si ripristina mobilità nelle articolazioni e rafforza il sistema immunitario.

Orario: **Dalle 10:00 alle 13:00**

Curatore del laboratorio: **Tony Borella**

Insegnante di Tai Chi Chuan Zen

## YOGA

### FLESSIBILITÀ E TONUS

Lo Yoga, sempre più presente nella quotidianità di milioni di uomini e donne, si rivela uno strumento forte e versatile: mezzo di ricerca personale, aiuto nella malattia, occasione di benessere e ben-Essere per tutti. Il workshop propone una Pratica semplice e un momento aperto di Parola e di condivisione.

Orario: **11:00 e 16:30**

Curatore del laboratorio: **Marina Serina**

Associazione Culturale TartalotoYoga Rishi Crema

## EYE CONTACT

Riconnettere le persone tramite una comunicazione non verbale, attraverso sguardi, sorrisi e abbracci per contrastare il grigio velo di indifferenza apatica che avvolge sempre più le nostre città.

Orario: **Tutto il giorno**

Curatore del laboratorio: **Fernanda Frassi**

Psicologa e istruttrice di Mindfulness

## NORDIC WALKING

Camminare per prevenire, per riabilitare, per star bene. Sono i tre concetti che illustrano molto bene la potenzialità del Nordic Walking.

Orario: **10:00**

Curatore del laboratorio: **Claudia Marotta**

Istruttrice specializzata alla Scuola Italiana Nordic Walking

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

### LA SALUTE IN PUNTA DI PIEDI

Tecnica di massaggio alle varie zone del piede dove sono riflesse funzioni e organi del corpo umano. Manipolandole si ritrova il proprio benessere psicofisico. Il laboratorio prevede una presentazione e una dimostrazione di massaggio e automassaggio.

Orario: **10:00 e 16:00**

Curatore del laboratorio: **Gloria Ramponi**

Esperta in discipline bionaturali

**DALLE 18:00 BUFFET DEGUSTAZIONE DI CIBO NATURALE  
UN'ARMONIA DI SAPORI FORMA E COLORI**

**A CURA DI ANTONELLA E LUCIANA,  
GASTRONOMIA VEGETARIANA BIOLOGICA MANGIARSANO, CREMA.**

**DALLE 18:00 MUSICA CON:  
CAPITAN KARL LEE E LA SUA BUSKING BAND**

**AISM Cremona  
e Gruppo Operativo Cremasco**

Sede Provinciale  
Via dell'Annona 1/3  
26100 Cremona  
3371591866

Sede Gruppo Operativo del Cremasco  
Via Forte 2  
26013 Crema  
366 768 8277

[www.aism.it/crema](http://www.aism.it/crema)  
[aismcremona@aism.it](mailto:aismcremona@aism.it)



@AISMG0delcremasco