

EVENTO BENESSERE AISM

**SCLE  
ROSI  
MULTI  
IPLA**  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

# Mente, Corpo, Spirito

*Laboratori esperienziali*



Centro Culturale Sant' Agostino, Crema  
***Domenica 18 settembre 2022***  
dalle 08.30 alle 20.00

Con la collaborazione di



## **Stanza continuativi.**

### **Presso il Cortile del Museo Civico di Crema**

*Performance artistica-istallativa @Legami*

*A cura di Elisa Tagliati: performer artista insegnante.*

### **Presso la Piazzetta W. T. Gregorj, INGRESSO Centro Culturale Sant'Agostino,**

*Infopoint a cura del Gruppo Operativo AISM Cremasco e in rappresentanza del Centro Clinico Sclerosi Multipla dell'Asst di Crema*

*con Ester Assandri: Infermiera specializzata.*

## **Sessioni individuali - inizio ore 10:00**

**Sotto i portici dei Chiostri dell'Ex Convento**, sempre e solo su prenotazione tramite link, Qcode, mail o cell. di Sezione. **Max di 2 Sessioni a persona.**

*Trattamento Bars con Elisabetta Pugliese*

*Trattamento Reiki con Elisabetta Pugliese e Alessia Parolari*

*Trattamento Craniosacrale e Shiatsu biodinamico con Monica Crippa*

*Trattamento Shiatsu con Mauro Rivolta e Laura Gibertoni*

*Riflessologia Plantare con Raul Grioni*

*Trattamento Ayurvedico con Aromaterapia a cura di Elena Pedrinelli*

*Trattamento con Cristalli Tachionizzati a cura di Flurina Zindel*

*Massaggio con Campane Tibetane e diapason con Roberta Regazzoli*

*Trattamento mani con oli essenziali con Mariella Amato. 10' Accesso libero*

## **Sessioni di gruppo - mattino:**

### **Chiostro Magnolia**

**08:30 - 09:30**

**10:00 - 11:00**

**11:30 - 12.30**

*Risveglio Energetico con Mauro Rivolta*

*Corpo e Coscienza (G. Courchinoux) con Barbara Nespoli*

*T'ai Chi Ch'uan con Fabrizio Burattini*

### **Chioostro del Pozzo**

10:00 - 11:00

11:30 - 12:30

Yoga-Hatha Yoga metodo Satyananda con Ramona Zerbi 

Yoga Dinamico - Sun Power Dynamic con Emanuel Bruschi

### **Sala Pietro da Cemmo**

10:00 - 11:00

11:30 - 12:30

Pilates con Marina Taffettani

Meditazione-Chakra Sounds Meditation con

Fernanda Frassi, Psicologa AISM

### **CremArena**

turni 10.00/11.00; 11.00/12.00; 12.00/13.00 Nordic Walking con Claudia Marotta

### **Chiostrino magico**

10.00 - 11.00

11:00 - 12:00

La buona alimentazione con Mariella Amato, Alimentarista

Musicoterapia "Il ritmo delle emozioni" con Cristina Cipollaro

### **Sala Fra' Agostino**

11:00 - 11.45

Allena la Mente con la Dott.ssa Eleonora Moro,

Psicologa AISM


## **Sessioni di gruppo - pomeriggio:**

### **Chiostro Magnolia**

14:30 - 15:30

16:00 - 17:00

Mindfulness con Fernanda Frassi, Psicologa AISM

Yoga-Hatha Yoga metodo Satyananda con Ramona Zerbi 

### **Chiostro del Pozzo**

14:30 - 15:30

16:00 - 17:00


Corpo e Coscienza (G.Courchinoux) con Barbara Nespoli

Tai Chi Ch'uan con Fabrizio Burattini

### **Sala Pietro da Cemmo**

15:00 - 16:00

16:30 - 17.30

Bagno di Gong con Denis Guerini e Claudio Mazzoli  
di Gong World 

Yoga Dinamico - Sun Power Dynamic con Emanuel Bruschi

### **Chiostrino magico**

15.00 - 16.00

16:00 - 17.00

La buona alimentazione con Mariella Amato, Alimentarista

Musicoterapia "Il ritmo delle emozioni" con Cristina Cipollaro

### **Sala Fra' Agostino**

17.00 - 17.45

Allena la Mente con la Dott.ssa Eleonora Moro,

Psicologa AISM

Dal vivo con Paola Beltrami, Musicoterapista e Arpa Terapeuta 

## **Chiostro del Pozzo**

**18:00 - 18:30**

*Canto dei Kirtan con Antonio Cuti e Ramona Zerbi*



**18:30**

*Progetto Officina Corpo presenta "In corpi nuovi"  
Liberamente ispirato alle metamorfosi di Ovidio*

*Le donne nelle metamorfosi di Ovidio e il loro rapporto con la natura. Racconti di vita, di morte, di amore e di ribellione. Una rilettura personale per una performance itinerante pensata per spazi aperti.*

*Testo e regia: Linda Confalonieri  
con: Eleonora Frigato, Chiara Grossi, Greta Nembri,  
Lavinia Seresini, Maria Grazia Serina,  
Gianmarco Severgnini*

**Accesso ai laboratori  
SOLO SU PRENOTAZIONE  
al numero: 366 7688277  
email: [aism.cremasco@aism.it](mailto:aism.cremasco@aism.it)  
o tramite Qrcode**



### **Gruppo Operativo AISM cremasco**

Viale Europa 41, 26013 Crema (CR)

Tel/cel 366 7688277

[www.aism.it/cremona](http://www.aism.it/cremona)

[aism.cremasco@aism.it](mailto:aism.cremasco@aism.it)

@AISMGodelcremasco

*L'evento è aperto a tutti e gratuito – per ogni singolo partecipante è consigliato abbigliamento comodo e portarsi un personale tappetino/telo (forniti in loco a chi sprovvisto)*

Un ringraziamento a:



Artwork a cura di:  
• Francesco Erfini  
• Alessio Marazzi