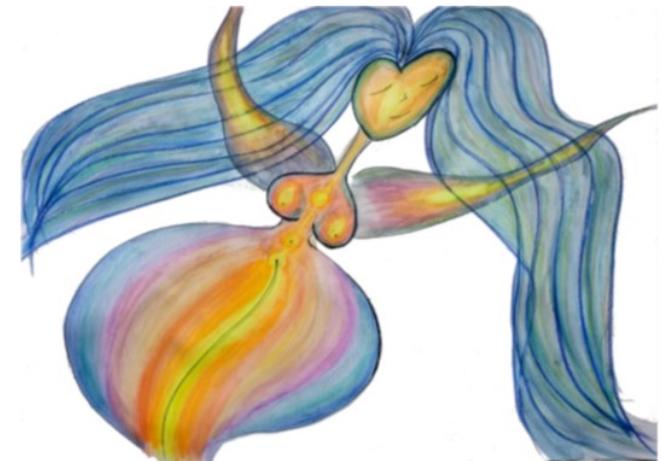


**LA SALUTE DEL CORPO, IL CORPO CHE PARLA:
Ricerca di armonia tra corpo, mente, spirito
Ottobre-dicembre 2018**



Armonie
Associazione di donne

**Via Emilia Levante 138
40139 Bologna
tel. e fax 051/548151
armonie@women.it
www.armoniedonnebologna.it**

Con il patrocinio del



Comune di Bologna
Quartiere Savena

Sostieni Armonie!!!

Una realtà che vive anche grazie al tuo contributo associativo.
Collabora attivamente a mantenere in vita un luogo
di donne per le donne

Seguici sul sito: www.armoniedonnebologna.it

e su facebook:

<https://www.facebook.com/armonie.vocididonne>
<https://www.facebook.com/donnecucimondo/>

Con questo progetto desideriamo continuare - con ulteriori approfondimenti e nuove idee - il percorso, intrapreso già da anni, sulla salute e il benessere psicofisico delle donne.

Salute intesa non solo come assenza di malattia, ma anche come ricerca di equilibrio tra corpo, mente, spirito...e ancora come educazione al bene-essere e alla prevenzione al fine di acquisire l'abitudine ad ascoltarsi, capire il nesso che spesso c'è fra sintomi ed emozioni, prendere consapevolezza dei propri bisogni e desideri, comprendere e accettare i cambiamenti del corpo e della mente in relazione anche al passare del tempo.

Importante per noi è incontrarci in momenti di confronto e scambio sia fra diverse competenze che in percorsi laboratoriali di condivisione delle nostre diverse esperienze di vita, per andare oltre il concetto di malattia, cercare assieme modalità e capacità di reazione, assumere una visione più consapevole e attiva, contrastare il controllo esterno e medicalizzato sui nostri corpi.

Calendario:

Sabato 20.10 h 10.00-13.00

LA PERCEZIONE DEL CORPO: DALL'IMMAGINE INTERIORE ALLA RAPPRESENTAZIONE CREATIVA

Come percepisco il mio corpo? Come sono nel mio immaginario? In questo laboratorio di Arte Terapia si contatteranno le immagini interiori relative alla propria corporeità per dare forma alla percezione di se stesse in modo creativo, attraverso i materiali artistici. L'obiettivo è favorire una miglior consapevolezza di sé, riconoscere le proprie risorse, esplorare nuove possibilità.

Condotta da **Silvia Meneghello**, arte terapeuta

È necessario confermare la propria partecipazione via e-mail o telefonicamente

Silvia Meneghello - Arte Terapeuta Tel. 334 5851090

silvia.meneghello@gmail.com

Il numero minimo di partecipanti è di quattro e quello massimo di otto. Ti chiediamo un contributo libero per i materiali. Abbigliamento comodo e calzoncini. Non è richiesta alcuna abilità né competenza artistica.

Giovedì 25.10 h 18.00

LA CURA DI SE': ESPERIENZE DI RIMEDI E TERAPIE NATURALI

Maria Grazia Tamburini, medico esperto in omeopatia

Mercoledì 31.10 - 14.11 - 28.11 - 12.12 h 15.30

PERCHÈ PER LE DONNE È IMPORTANTE CONOSCERE IL PROPRIO CORPO.

A cura di **Valentina Gualandi**, ostetrica

Giovedì 15.11 h 18.00

PRENDERSI CURA DI SÉ: COS'E' LA PREVENZIONE?

Magda Speciale ginecologa/omeopata

Sabato 17.11 - Sabato 24.11 h 10.00-13.00

COSA DICE IL MIO CORPO QUANDO NON È GUARDATO NÉ DA ME NÉ DALL'ALTRO?

In questo laboratorio si utilizzerà la propria immagine esteriore, fotografata, carpita ma non studiata (no selfie), per una sorta di autoritratto emotivo. L'obiettivo è quello di migliorare la propria autostima favorendo una consapevole connessione con se stesse e le proprie emozioni.

Conduce **Concetta Paduanello**, psicologa psicoterapeuta

È necessario confermare la propria partecipazione:

Valeria 051 548151 (mercoledì) armonie@women.it

Se il numero delle partecipanti è superiore a quattro è prevista la prosecuzione il 24 novembre

Note per l'iscrizione ai percorsi laboratoriali

È necessario prenotarsi entro tre giorni prima della data del laboratorio. Dal lunedì al giovedì dalle 16 e le 19 in segreteria, chiamando 051 548151, scrivendo a: **armonie@women.it**