

PROGRAMMA OTTOBRE 2019

il martedì dal 01.10 ore 16-19

CORSI DI CUCITO LIVELLO PRINCIPIANTI

Per chi non ha mai cucito: 5 lezioni in cui impariamo a cucire, usare la macchina. Confezioniamo un'astuccio, una shopper foderata, e una gonna con elastico.
Info: 370 3077181 Francesca

Sabato 05.10 ore 10.00

LA GIARDINA DISINCANTATA. CURA DEL BENE COMUNE PIANTI-AMO UNA SPERANZA. IL BENE COMUNE SI CREA INSIEME

Ci ritroviamo per piantare arbusti, piante da fiore, aromatiche e per costruire aiuole nel Giardino Vittorina Dal Monte.
Porta con te i quantii!!!

Martedì 08.10.19 ore 18.30-21.00

STAGIONI E CICLI: UN'ESPLORAZIONE CREATIVA

A passeggio con la creatività attraverso le 4 STAGIONI, la loro simbologia e il significato dei cicli nella propria vita. **Ciclo di 4 Incontri di Arte Terapia**

Primavera, estate, autunno, inverno... ..e ancora primavera....

Il passare delle stagioni è ciclicità, ritmo, fine e inizio, chiusura e apertura, vecchio e nuovo che si inseguono. Ogni stagione porta con sé qualità e simbologie peculiari, che rimandano ai cicli della vita, alle fasi che attraversiamo, ai processi di trasformazione. Come viviamo le diverse stagioni? Che significato hanno per noi? Quali similitudini troviamo con i diversi momenti della nostra vita?

Durante questi 4 incontri esploreremo attraverso i materiali artistici e la creatività il valore simbolico che ogni stagione ha per ciascuna, valorizzando le risorse personali per vivere nel modo migliore fasi, cicli, evoluzioni e cambiamenti che incontriamo nella vita.

Non sono richieste abilità né competenze artistiche, solo il desiderio di mettersi in gioco e dar voce alla propria creatività.

Abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

È necessario confermare la propria partecipazione entro lunedì 7 ottobre

Il ciclo di incontri si svolgerà con min.4, max.10 partecipanti

Per info e iscrizioni: **Silvia Meneghello** – Arte Terapeuta Tel. 334 5851090

silvia.meneghello@gmail.com www.silvia-meneghello.com

Mercoledì 09.10 ore 14.30-18.30 e venerdì 11.10 ore 15.30-19.30

CORSO BASE-AVANZATO DI TAGLIO E CUCITO

1° livello: punto a mano e a macchina

2° livello: gonna, pantaloni, scamiciato

3° livello: camicie, giacche, cappotti

Condotto da **Marina Caria**. Info marinacrea60@gmail.com cell 349 6068103

Giovedì 10.10 ore 18-19.30

I GIOVEDÌ di MOVIMENTOinDANZA

Abitare la poetica del movimento. Danza libera, danza guidata, danza leggera, danza ...scatenata ma non troppo!!! **Per tutte le età**

Alterneremo tre modi di condurre il gioco della danza

DANZA MOVIMENTO TERAPIA - Con **Silvia Tenisci**

MOVIMENTO E CREATIVITA' - Con **Paola Gherardi**

MOVIMENTODANZA - con **Adriana Frabboni**

il 4° giovedì sarà dedicato ad incontri tematici tipo:

Stretching e liberare le catene muscolari --- In/Equilibrio --- Pavimento pelvico e sostegno del bacino --- Immaginare immagini --- Ascolto dentro-Ascolto fuori ...

Sabato 12.10 ore 09.30-13.00

QI GONG SCIAMANICO

Il Qi Gong sciamanico o alchimia interna è una antica pratica energetica e spirituale di origine matriarcale con cui si ottenevano dei «cambiamenti» interiori che aumentavano l'energia vitale a disposizione, prevenivano le malattie e in casi straordinari permettevano di acquisire poteri straordinari o magici «Ling»

Il corso si articolerà in due incontri al mese, che possono considerarsi una inizia-

zione all'Alchimia Interna, NEI DAN e poter integrarsi nel corso settimanale a Bologna. Ci sarà una parte di teoria e una di pratica. Saranno incontri tematici dedicati ognuno a un elemento secondo l'antica energetica cinese e vedremo che proprietà alchiliche ha e che relazioni si creano tra di loro.

Cominceremo con l'elemento Metallo, a seguire Acqua, Legno, Fuoco e Terra.

Per informazioni e iscrizioni: **340 2503492**

laportawomen@gmail.com - ana@anacuenca.it

Lunedì 14.10 ore 20.30-22.30

CONNESSIONE ALLA RADICE DEL CORPO

Viaggiamo nel paesaggio interiore del nostro corpo fino allo spazio del centro energetico che è la radice del ventre in cui l'antica saggezza del ciclo di trasformazione creazione e rigenerazione si manifesta

Primo incontro: IL VIAGGIO NEL PAESAGGIO CORPOREO

Incontri aperti a donne di tutte le età per esplorare attraverso **la danza, la voce e la meditazione in movimento** il proprio corpo e la natura dell'energia vitale femminile. Consigliati abiti comodi e a strati

Per informazioni contattare **Sandra Capri** cell 333 3210334 dopo le 18

sandracapri@gmail.com

E' possibile partecipare a un singolo incontro anche se preferibile viaggiare insieme nelle nove tappe

Venerdì 18.10 ore 20.30

LA GIARDINA DISINCANTATA. CURA DEL BENE COMUNE GYNEFORUM TERRA MATER MEA

proiezione del film: **IL PIANETA VERDE** Regia di Coline Sereau, Commedia, durata 99' - Francia 1996

Il Pianeta verde è un pianeta lontano e sconosciuto ai terrestri, dove le persone che lo abitano vivono in armonia con la natura. Un film di fantascienza che affronta in chiave umoristica i problemi del mondo occidentale.

Il film sarà preceduto dai cortometraggi di video arte della **Compagnia dello Zukero**

Sabato 19.10 ore 10.30-12.30

CORSO PRATICO SUI FIORI DI BACH. UNA VIA DI CURA E CONOSCENZA DI SE'

Primo incontro: COSA SONO I FIORI DI BACH. SEMPLICITÀ E PUREZZA DEL METODO ORIGINALE

Dalla natura trentotto fiori spontanei scoperti dal medico inglese Edward Bach. Per riequilibrare mente e spirito e per superare i difetti del carattere sviluppando le virtù complementari ciclo di **quattro incontri a cadenza mensile**. Essendo un corso pratico si suggerisce vivamente di procurarsi una boccetta di Rescue Remedy, il rimedio di emergenza di Bach, in modo che quanto detto non risulti astratto. Condotto da **Laila Campobasso** (Formatasi presso il Bach Centre)

per info: **Laila Campobasso** 333 77 33 672 dalle 18 alle 20 o Whatsapp

lailacampobasso@libero.it

Sabato 26.10 ore 17

PROGETTO LA SEGnalIBRA

presentazione libro "LE GUERRIGLIERE" di Monique Witting

Nel testo si narra di una collettività di donne che lotta per cercare di liberarsi dal patriarcato. Witting usa una dissacrante ironia e un linguaggio altamente evocativo che insieme fanno delle Guerrigliere un testo unico della letteratura femminista.

A cura di **Ana Cuenca** della **Porta - Terradidonne**, associazione che si è adoperata per la ristampa del testo avvenuta nell'aprile di quest'anno

Domenica 27.10 ore 9.30-17.00

IL SACRO E' POLITICO

re-inventare la realtà a favore della vita in chiave spiritual-femminista

incontri di esplorazione teorico-pratica nel Cerchio delle Donne

a cura di **Sofie della Vanth** ricercatrice sciamanica

Info e prenotazione: **Sofie** 339-5293944 sofiesibilla@gmail.com

www.ladanzasullasoglia.com



DONNE CUCIMONDO

Laboratorio di Sartoria Sociale

Le allieve **Alma, Faith, Khadjie**, dopo due anni di formazione hanno conseguito, nel mese di luglio, il diploma di **operatore dell'abbigliamento**, con l'assistenza di **Marina Caria** vi aspettano per lavori di riparazione, rivisitazione e creazione di abiti.

Il giovedì dalle 12.30 alle 15.30

CORSI e LABORATORI SONO RISERVATI ALLE SOCIE

possibilità di effettuare un incontro di prova gratuito, per maggiori informazioni contattare le conduttrici

PRENDERSI CURA DI SÉ

MOVIMENTO DOLCE PER ANZIANE

lunedì e venerdì h 9.30-10.30

Attività fisica caratterizzata da bassa intensità cardiaca. Si tratta di movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. Esercizi soft studiati per avvicinare al movimento persone sedentarie e anziane che non riescono ad eseguire gli sport tradizionali, ma necessitano di una riattivazione motoria. Con **Anna Ogier**

GINNASTICA POSTURALE

lunedì h 17.30-18.30 e mercoledì h 17.15-18.15

Armonizzazione del corpo, postura, gestione del tono muscolare, equilibrio e movimento corretto. Scopriamo il nostro corpo attraverso la concentrazione, il coordinamento e alcune tecniche di rilassamento.

Condotta da **Vera Grishanenkova**. Info: 339 6358377 veruncik7@hotmail.it

BIODANZA movimento, musica, emozioni

lunedì h 20.30-22.30

Se desideri muoverti al suono della musica, per risvegliare la vitalità e creatività, per rilassarti, per esprimere le potenzialità del femminile, ... vieni a provare questa attività di gruppo con musica e danzare liberamente... Non è necessario saper ballare! con **Sandra Capri** 333 3210334

GINNASTICA DOLCE e FELDENKRAIS

martedì e giovedì h 10.45-11.45

FELDENKRAIS e DINAMICA MOVIMENTO

mercoledì h 9.45-11 e h 18.30-19.45

Basato essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e attraverso il movimento espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente.

Per tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica.

Con **Adriana Frabboni**, insegnante diplomata Feldenkrais

STIMOLAZIONE NEURALE Trattamenti gratuiti e guida alla meditazione

mercoledì h 18.30-20

E' una tecnica energetica che si inserisce all'interno delle discipline bionaturali complementari alla medicina tradizionale. Si caratterizza per l'applicazione di energia nei centri vitali, per pochi minuti al giorno, a sé o ad altre persone.

con **Giovanna Fonti** giovanna.fonti@libero.it

Luisa Cavicchi 333 3185212 lui.cavicchi@gmail.com

WENDO AUTODIFESA FEMMINISTA La via delle donne

mercoledì h 20.30-23.00

Info e iscrizioni: amazora@bruttocarattere.org

YOGA PER TUTTE

venerdì h 11-12.30

Yoga significa Unione ed è una filosofia indiana che si occupa di far dialogare corpo, energia, mente, spirito.

Lo faremo attraverso respirazioni, meditazioni, posizioni e rilassamento.

Abiti comodi e calzini antiscivolo

Con **Monica Bianchini**

Info: bianchini.monica@inwind.it 347013544

LABORATORI

CORSO DI INGLESE

CORSO BASE 1° livello (principianti)

lunedì h 17-18

CORSO BASE 2° livello (avanzato)

Mercoledì h 17-18

insegnante **Lucilla Lattanzi**

LEZIONI DI DISEGNO e INCONTRI PITTURA

Prove con grafite, matite colorate, biro, pastelli, carboncino, studio dal vero di oggetti della natura. Esercitazioni con chine, acquerelli, tempere, colori a olio e con altri materiali anomali. Copie dal vero e da immagini fotografiche.

Moduli di 7 incontri di tre ore il martedì dalle ore h 17.00 alle ore 21

a cura di **Manuela Candini** Info: alchemiapress@tiscali.it

CONVERSATION EN FRANCAIS

giovedì h 10.30-12

Info: **Anna** 349 1360972

ATTIVITÀ IN CORSO

CORSO DI ITALIANO PER DONNE MIGRANTI

Da Mercoledì 9 ottobre dalle 14.30-16.30

DOPOSCUOLA PER BAMBINE/I

Giovedì 15-16.30 allun* scuole medie

Ore 16.30-18 allun* scuole elementari

Voci di Donne 051/548151

un telefono contro le situazioni di disagio, isolamento e violenza

lunedì e mercoledì h 16-19

Seguici su FB [vocididonne](#)

Consulenza Psicologica Donna

Due incontri gratuiti su appuntamento

Consulenza Salute Donna

Un incontro gratuito su appuntamento con **medico esperta in Omeopatia**

Consulenza legale

Due incontri gratuiti su appuntamento
02.10 - 05.11 - 04.12.19
h. 16 - 16,45 - 17,30 - 18,15

La Biblioteca di Armonie

Puoi consultare e prendere in prestito libri di narrativa, saggistica sulle tematiche femminili, su ambiente, arte, economia, storia...

Nel sito rinnovato di Armonie sarà consultabile il file del catalogo

Collegamento WIFI gratuito per le socie

Camilla
emporio di comunità

Soc. Cooperativa
Via Casciarolo 8d - Bologna

web: camilla.coop/

[f](#) [cooperativacamilla/](#)

[t](#) [coopcamilla](#)