

Vita e Comunità: Biodanza, Yoga, Naturopatia/Iridologia, Shiatsu

L'associazione "Vita e Comunità A.s.d." (<http://vitaecomunita.com/>) si è costituita nel 2013 con l'intento di promuovere lo sviluppo armonico e il benessere, sostenendo i processi di integrazione umana e sociale attraverso percorsi che potenzino le naturali risorse della persona stimolandone l'integrazione corporea, affettiva e relazionale per prevenire e contrastare le forme di malessere e di marginalità sempre più diffuse nel nostro contesto sociale.

L'associazione è stata costituita principalmente per la promozione del Sistema Biodanza in tutti gli ambiti del sociale.

Biodanza



è una pratica psico-corporea finalizzata all'integrazione umana, alla rieducazione affettiva e al rinnovamento organico. Si tratta di proposte di movimento semplici e accessibili a tutti supportate da musiche scelte con cura per promuovere vissuti positivi e stimolare nel tempo il recupero di benessere psicofisico, autostima, capacità relazionale, ottimismo, fiducia e altro ancora.

E' prevista una sessione dimostrativa durante la festa.

.Dal 2013 l'associazione ha avviato il progetto "Alle radici dell'Umano – riedificare le fondamenta della Vita: Emozioni e Affettività", patrocinato dalla Provincia di Varese, la Fondazione Comunitaria del Varesotto e i Comuni di Varese e Busto Arsizio, per la promozione del benessere e della qualità della vita dei Cittadini del territorio provinciale.

Corsi di Biodanza per adulti:

Paderno Dugnano	mercoledì mattina
Busto Arsizio	giovedì sera
Varese	lunedì sera
Saronno	giovedì sera
Como	martedì sera
Fino Mornasco	venerdì sera

Corsi di Biodanza per Bambini:

Palazzolo Milanese	giovedì pomeriggio
--------------------	--------------------

Laboratori di Biodanza nelle scuole dell'infanzia e primarie.

Laboratori di Biodanza per ospiti delle R.S.A. e per il personale addetto alla cura.

Per informazioni:

339 225 4560 silviabiodanza63@gmail.com

327 055 4221 vitaecomunita@gmail.com

Yoga

Là' dove vi è Yoga, vi sono prosperità, successo, libertà e beatitudine!



Donatella Casiraghi

Lezioni di un'ora e 15 minuti di pukka yoga, uno yoga autentico che include: asana, pranayama, meditazione, rilassamento e altro ancora.

Lezioni dimostrative durante la festa

Paderno Dugnano, Novate Milanese, Cabiato

Per informazioni: 338 954 8096 sathy@hotmail.it

Naturopatia, Iridologia



Nunzia Bonsanto - Naturopata Iridologa Heilpraktiker

Dalla lettura dell' iride (osservazione della parte colorata dell'occhio) scaturiscono informazioni importanti sulla salute dell'individuo. Partendo da qui, Nunzia trascrive un piano alimentare adeguato al riequilibrio fisico ed energetico della persona, senza traumi ed effetti collaterali. Fitonutrizione, oligoelementi e fiori di Bach oltre che Vega test son gli strumentiche lei predilige.

Possibilità di brevi colloqui su prenotazione durante la festa.

Paderno Dugnano, Cernobbio

Per informazioni: 340 391 1438 bonsantonunzia@tiscali.it

Shiatsu



Silvia Maddalena

Dalla millenaria tradizione della Medicina Tradizionale Cinese si è sviluppato nel secolo scorso lo shiatsu. Si tratta di pressioni graduali e rispettose che stimolano la circolazione del "Chi" (energia) aiutando l'organismo a recuperare il naturale stato di equilibrio. Un trattamento shiatsu dura circa 50 minuti. **Possibilità di brevi trattamenti dimostrativi su prenotazione durante la festa.**

Paderno Dugnano

Per informazioni: 339 225 4560 slvmad@libero.it