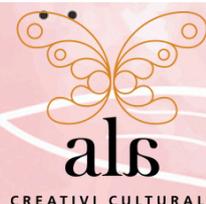


RISVEGLIO

“ Alla scoperta del vero Se’ ”



*Percorso esperienziale di 3 incontri teorico-pratici
incentrati su corpo e movimento*



DOMENICA 9.02.25

ore 9.00-13.00
spazio Karma & Dharma

Ri-conoscersi:

essere in relazione con Sè e con l'Altro



DOMENICA 30.03.25

ore 9.00-13.00
spazio Karma & Dharma

Prendersi cura:

essere in connessione con il proprio Corpo

DOMENICA 18.05.25

ore 9.30-13.30
Parco Increa

***Ri-svegliare la propria natura:
essere insieme alla Natura***



PROGRAMMA INCONTRI

1 - *Ri-conoscersi : essere in relazione con Sè e con l'Altro*

Espressività corporea, giochi di emozioni, scrittura riflessiva

Dr.ssa Stefania Melica Fondatrice di Ala Creativi Culturali, Formatore in psicocinetica e psicomotricità funzionale

Dr.ssa Ilenia La Rocca Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e Pianista

Dr. Francesco Micheloni Pedagogista e Counselor relazionale

2 - *Prendersi cura : essere in connessione con il proprio corpo*

Consapevolezza corporea, pratiche Yoga e Tai Chi

Dr.ssa Daniela Jurisic Medico fisiatra specializzata in riabilitazione, fondatrice di Medicina Integrata e Salutogenesi

Alessandra Sotti Fondatrice di Casa Yoga, Naturopata, insegnante Yoga, esperta in riflessologia plantare e Kinesiologia applicata

Giorgio De Matteis Fondatore di C.S.A.O, insegnante di Tai Chi Chuan e Wing Chun Kun

3 - *Ri-svegliare la propria natura : essere insieme alla Natura*

Bagno di foresta, arte terapia artistico-creativa nella natura

Dr. Arno Cardini Psicosintetista, Coach, Counselor, ideatore del metodo di sviluppo personale in natura "Forestling"

Dr.ssa Elena Dallatomasina Arteterapeuta, Maestra d'arte, Grafica pubblicitaria, ideatrice del "Bagno di Foresta artistico-creativo"

ISCRIZIONI

- Compilare form on line (www.alacreativiculturali.com)
- Quota partecipazione: singolo incontro **55 €***
due incontri **90 €***
intero percorso **130 €***

Pagamento tramite bonifico bancario intestato a A.S.D. SPORTS TEAM

IBAN: IT93Z0503432881000000001809

Causale: Nome Cognome, "Risveglio" incontro n° (1, 2, 3)

**i costi includono tessera assicurativa ente Libertas e coffee break*

LOCATIONS

- Spazio Karma & Dharma via Torriani 28, Cernusco S/N (MI) (MM2 +10' a piedi)
- Parco Increa via Increa Brugherio (MI)



ala_creativi_culturali



Ala creativi culturali