

# Anima & sonorità

Novembre 2018

 **ELYSIAN**  
centro culturale

## L'Anima... sonorità del profondo sè

### L'importanza del suono

Serata introduttiva con  
Roberto Bellan, Musicista, Organista,  
tecnico accordatore di pianoforti.

**Giovedì 8 Novembre, ore 20.30**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

Così come il pianoforte ha bisogno di essere accordato a seguito del suo continuo utilizzo, anche il nostro corpo, "scordato... di Sé" come uno strumento musicale, necessita di una sua armonizzazione.

Serata introduttiva gratuita.  
É gradita la prenotazione.

Il percorso proseguirà con 4 incontri a cura di **Laura Rivetta**, esperta in Medicina Tradizionale Cinese, Osteopatia Funzionale e Cromopuntura.

**Sabrina Arrigoni**, Naturopata, Riflessologa e Operatore del Metodo Lucia Torri Cianci.

Il percorso proseguirà con 4 incontri attraverso la sperimentazione di tecniche di bioenergetica, di punti dell' agopuntura e della riflessologia plantare, le proprietà degli oli essenziali e le visualizzazioni con i colori, entreremo in contatto più profondo con il nostro vero Sé.

**Giovedì 15 Novembre 2018** "Accordare il corpo"

**Giovedì 20 Dicembre 2018** "Fluttuare tra suoni, aromi e colori"

**Giovedì 24 Gennaio 2019** "Tutto è vibrazione"

**Giovedì 21 Febbraio 2019** "Sinfonia... gradevole armonia di sensazioni".

Orario dalle ore 20.00 alle ore 22.00.

**Quota di partecipazione:** €120 per gli associati.

## L'albero della vita

### 4a Conferenza: La dimensione lavorativa e sociale

Percorso condotto da  
**Davide Baldin** Psicologo e Psicoterapeuta.  
**Marco Renaldini**, Psicologo.

**Martedì 13 Novembre, ore 20.30**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

Riprende il progetto "L'albero della vita", per noi metafora delle varie fasi dell'esistenza.

Finora abbiamo analizzato il significato del terreno, delle radici e del tronco che ci ha accompagnato a ripercorrere i primi anni di vita, l'infanzia e l'adolescenza.

In questo nuovo incontro, "**La dimensione lavorativa e sociale**", vogliamo rivolgere lo sguardo alla parte più elevata dell'albero, i rami, le fronde, i frutti. Elementi espansivi e generativi, certo, ma non privi di insidie, rotture, perdite e difficoltà.

Le piante ci insegnano che occorre trovare un equilibrio tra espansione e generatività e che la massima espansione non è sempre legata a una capacità generativa proporzionale.

Partiamo seguendo l'ordine ontologico dalla situazione sociale e lavorativa dalla cui definizione consegue la base della vita affettiva nella nostra società attuale.

**La partecipazione è gratuita.**

**I posti sono limitati.**

Il percorso "La dimensione lavorativa e sociale: **leggere i processi sociali e gruppalì che viviamo**" proseguirà per chi lo desidera con successivi 4 incontri di approfondimento, per scoprire dentro di noi le risorse che possediamo per saper fronteggiare in modo efficace le avversità della vita, uscendone rafforzati.

**Quota di partecipazione:** €150 per gli associati.

# Metodo REME

**Respiro, elasticità, movimento,  
energia**

Progetto a cura di  
**Gabriella Lorini**, Fisioterapista con  
esperienza ventennale nella  
Rieducazione Posturale Globale  
e Operatore del Metodo.

**Sabrina Arrigoni**, Naturopata,  
Riflessologa e Operatore del  
Metodo Lucia Torri Cianci.

**14 - 23 - 27 Novembre**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

Una vera e propria esperienza di conoscenza del nostro corpo e delle leggi che lo regolano. Un nuovo modo di preparare il corpo al movimento, liberandolo da tensioni, blocchi e dolori.

Un metodo facile orientato ad ottenere risultati permanenti nel tempo. Un sistema di azioni e strategie per mantenere l'apparato muscolare in salute ed efficienza.

Adatto a tutte le persone, in tutte le fasce d'età, il percorso si svolge in sessioni di piccoli gruppi in un appuntamento settimanale. Gli strumenti appresi diventano bagaglio personale che consente il costante beneficio in termini di salute, energia e qualità della vita.

Previa prenotazione sarà possibile partecipare ad una sessione esperienziale nella quale verranno illustrate le basi del **Metodo REME**, in cui potrai verificare personalmente il beneficio di questa tecnica e avere informazioni riguardo i costi delle sessioni di gruppo.

Vi aspettiamo nelle seguenti date:

**Mercoledì 14 Novembre, alle ore 18.00**

**Venerdì 23 Novembre, alle ore 14.30**

**Martedì 27 Novembre, alle ore 19.00**

# Progetto Cielo-Terra

**Percorso atto alla profonda  
conoscenza di noi stessi**

Progetto a cura di  
Valentina Ferrucci e  
Sabrina Arrigoni.

**Martedì 20 Novembre dalle ore 18,30 alle ore 20,30**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

Abbiamo studiato un programma che unisce due antiche discipline, lo Yoga e la Riflessologia plantare, con l'obiettivo di congiungere la nostra parte più fisica a quella Spirituale, a beneficio del benessere e della profonda conoscenza di se stessi.

Cielo / Terra

Yoga / Riflessologia

Asana / Energia

Respiro / Emozione

Essenze / Aromaterapia

Quota di partecipazione: €50 per gli associati.

# Progetto Amarsi

**Un nuovo programma dedicato a salute e benessere**

Programma presentato dal Professor Sergio Pecorelli, responsabile scientifico del progetto.

**Giovedì 22 Novembre, ore 18.15**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

Un gruppo di medici e professionisti ha pensato di unire competenze ed entusiasmo per spiegare come combattere il nemico vero della nostra salute sia fisica sia mentale: l'Infiammazione.

A volte si presenta eclatante, a volte subdola, senza sintomi e proprio quest'ultima è causa delle malattie croniche come diabete, tumori, cardiovascolare, neuro-degenerazione.

Alla base dell'infiammazione non solo gli stili di vita ma anche lo stress, declinato nell'ambiente domestico, in quello lavorativo, nel mondo che ci circonda.

**Quindi Amarsi cioè avere cura di sé stessi, volersi bene e voler bene a chi ci sta vicino, per vivere in armonia e serenità tutte le epoche della vita.**

Verranno dati consigli medici e presentate proposte per migliorare problemi di salute e l'immagine che abbiamo del nostro corpo, situazioni che spesso coincidono ma di cui non siamo a conoscenza.

Prevenzione quindi e correzione delle problematiche, con uno sguardo al concetto di bellezza, che tanto incide sul nostro star bene. La bellezza valorizza valorizza e migliora la nostra immagine rendendosi più sicuri e disponibili verso gli altri.

Al termine della serata, siete invitati per un brindisi in Piazza Tebaldo Brusato 4.

È gradita la prenotazione.

# Progetto La voce

**Quello strumento privilegiato**

Progetto a cura di Annamaria Garriga, Soprano e maestra di canto.

Tel. +39 389 123 8877

**Sabato 24 Novembre, dalle ore 15.30 alle ore 19.30**

**Domenica 25 Novembre, dalle ore 9.30 alle ore 17.00**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

La voce è lo strumento che permette all'essere umano di esprimersi e comunicare attraverso il canto e la parola, prolungamenti di ciascuno di noi verso l'esterno, che ci permettono di toccare gli altri da lontano, soprattutto se siamo capaci di utilizzare tutte le possibilità e gamme espressive del nostro strumento.

Esplorare la nostra dimensione vocale va al di là del percorso meramente utile o estetico diventa non solo un investimento liberatorio a livello espressivo ma, soprattutto, un cammino di autoconoscenza.

In effetti, sia a livello fisico, che psichico ed emotivo, la nostra voce ha un legame profondo con la globalità del nostro essere, rivelando fedelmente sia le insicurezze, paure e controlli, che la gioia e la vitalità.

Essendo uno strumento che risiede nel corpo, e il corpo non mentendo mai, riconoscendo i gesti parassiti che bloccano la nostra voce e portandoli a consapevolezza, siamo in grado di trasformarli, passando gradualmente da una vocalità sconosciuta che talvolta crediamo non "riesce a fare meglio" a una fonte di piacere ed energia.

**Per questa ragione incontrarla, conoscerla ed educarla, equivale a realizzare un inaspettato percorso di evoluzione personale.**

Quota di partecipazione: €125 per gli associati.

## Estensioni ed Allungamento

### Workshop di Yoga

Progetto a cura di  
Valentina Ferrucci.

**Sabato 24 Novembre, dalle ore 10.00 alle ore 12.00**

presso il nostro Centro Culturale in via Guerzoni, 2 - Brescia

Attraverso lo studio di Asana specifiche e propedeutiche estensioni delle catene muscolari e grazie alla gestione del Pranayama, arriveremo a percepire l'allungamento profondo ed intenso del nostro corpo.

Due ore dedicate al lavoro e all'ascolto di ogni singola parte del corpo guidati da Valentina Ferrucci insegnante yoga da 20 anni che mette a disposizione la sua esperienza per conoscere in profondità Asana e Pranayama.

Quota di partecipazione: €30 per gli associati.

## ricorda!

Per poter accedere agli eventi è necessaria l'iscrizione annuale all'associazione con tessera arci di 10 euro.

