

PERCORSO SULLE EMOZIONI

Bagnolo Cremasco – Fondazione Antonietti
Crespi

Un viaggio attraverso le emozioni, come e quando nascono, come impariamo a riconoscerle.

PRIMO incontro:

Mercoledì 24 Marzo – ore 21.00

CONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI

Serata con il Dott. Carminati –
Psicologo

Questo incontro è propedeutico per iniziare un **percorso di conoscenza delle emozioni**, come affrontarle e gestirle per poter vivere in modo equilibrato e sano il proprio mondo emotivo.

In gruppo si potranno esprimere le proprie idee, ricordi, fatti, sensazioni rispetto alle emozioni e al loro sorgere, svolgersi, concludersi. I coordinatori offriranno gli strumenti di comprensione e stimoleranno la discussione nel gruppo.

SECONDO incontro:

Sabato 24 Aprile - ore 14.30 –17.30

**LE EMOZIONI SECONDO LA
PSICOSOMATICA E LA MEDICINA
CINESE** - Alessandra e Carla

TERZO incontro:

Sabato 22 Maggio - ore 14.30 –17.30

**COLORI AROMI E FIORI PER LE
EMOZIONI** - Angela, Daniela e Marina

LA LEGGE DELL'ATTRAZIONE

Bagnolo Cremasco – Fondazione Antonietti
Crespi

La legge dell'attrazione è una delle leggi che governano l'universo. Anche se il più delle volte non ce ne rendiamo conto, siamo come dei magneti che attraggono esperienze in sintonia con l'energia e le vibrazioni che ognuno di noi emana. Essere focalizzati sul lato **POSITIVO** della vita, con pensieri positivi pieni di GIOIA e FIDUCIA nell'universo ci permetterà di attrarre cose, persone e avvenimenti perfettamente allineati con essi.

*Gli incontri hanno l'obiettivo di renderci sempre più consapevoli del fatto che attiriamo ciò che è in "risonanza" con ciò che siamo e crediamo di essere, ovvero il nostro insieme di: **pensieri, emozioni, energia.***

Duranti gli incontri, è prevista la lettura di alcuni testi di riferimento e un lavoro di condivisione in gruppo.

PRIMO INCONTRO:

Sabato 27 Marzo – ore 14.30 –17.30

SECONDO INCONTRO:

Giovedì 8 Aprile – ore 21.00

TERZO INCONTRO:

Giovedì 6 Maggio – ore 21.00

QUARTO INCONTRO:

Giovedì 3 Giugno – ore 21.00

Coordinatrici Annamaria e Serenella

SEMINARI

Per approfondimenti e per la crescita personale

**Presso la sede della Croce Verde di
Crema – Via Da Monte, 2**

**Sabato 17 e Domenica 18 aprile - ore
10.00–18.00**

L'ETERNO VIAGGIO DELL'ESSERE

Dott.ssa Maria Marchese

Il percorso di crescita è un cammino di trasformazione, un viaggio che ci porta in contatto con il nucleo più profondo di noi stessi

Il seminario con M. Marchese prevede un contributo per le spese organizzative

GRUPPI

Studio, applicazione e approfondimento delle tecniche e discipline olistiche.

Bagnolo Cremasco – Fondazione Antonietti
Crespi

TECNICHE ENERGETICHE

**Approfondimento e scambio di varie
tecniche energetiche. Il gruppo si incontra
alle ore 21.00**

Coordinatrice Lia

Date:

**18 Marzo; 29 Aprile; 13 Maggio;
17 Giugno**

CENIAMO ... INSIEME

Momenti di ritrovo per gli associati

Sabato 20 Marzo

CENA DI PRIMAVERA

Sabato 12 Giugno

**CENA PER SALUTARCI prima della pausa
estiva**

IN VIAGGIO INSIEME

Sabato 1 Maggio

TUTTI INSIEME A BELGIOIOSO

Sabato 15 e Domenica 16 Maggio

GITA DEGLI ASSOCIATI A TORINO -

programma in corso di definizione

PROGETTO VOLONTARIATO

Bagnolo Cremasco - Fondazione Antonietti Crespi

Corsi gratuiti organizzati dall'associazione nell'ambito del volontariato per gli anziani della Fondazione Crespi.

YOGA PER TUTTI - Rossella

Il mercoledì' mattina dalle ore 10.00 alle ore 11.15

Inizio: 14 Aprile - Durata : 2 mesi

Un invito a diventare soci

La quota associativa è un contributo importante per sostenerci: nessun compenso viene percepito dai soci fondatori e dai collaboratori che operano a titolo gratuito e volontario.

La quota associativa annuale è di € 20,00.

Per informazioni:

Angela 0373.307.68

Daniela 0374.35.98.78

Eurosia 0373.789.514

Per informazioni: istar50@virgilio.it

il risveglio

Associazione culturale e di volontariato per lo studio, la ricerca e l'applicazione delle tecniche naturali legate alla cura del corpo, della mente e dello spirito.

Come raggiungerci:



Associazione culturale e di volontariato
Onlus



**Programma
2010**

Marzo - Giugno

il-risveglio@googlegroups.com