

Venerdì 24 Febbraio

Tena Vegetariana

Menu

Lasagne con ragù di seitan

Riso Basmati profumato

con senticchie rosse

Verdure di stagione

Torta casereccia

E' necessaria la prenotazione

La luce che si fa in noi
dobbiamo offrirla al mondo.

Illuminarsi per illuminare

(R. Assagioli)

info e prenotazioni:

CENTRO CULTURALE ARCI PAPACQUA
SCUOLA INTERNAZIONALE DI SHIATSU - ITALIA
Mantova - Via Daino 1 (zona anconetta) - Tel. 0376 364636 - Fax 0376 1810618
info@papacqua.it - www.papacqua.it - www.shiatsu.it

CENTRO CULTURALE ARCI

PAPACQUA

SCUOLA INTERNAZIONALE DI SHIATSU-ITALIA

Calendario Attività

GENNAIO - FEBBRAIO 2012

Corsi

- MESE DI GENNAIO LEZIONI GRATUITE
CON TESSERA ARCI 2012 -

SCUOLA INTERNAZIONALE DI SHIATSU- ITALIA

Riconosciuta dalla FEDERAZIONE NAZIONALE SCUOLE DI SHIATSU

Nuovi corsi amatoriali e professionali conformi agli standard di formazione stabiliti dalla FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU. ISCRIVERSI.

CORSI FORMATIVI IN PSICOSINTESI

In collaborazione con l'Istituto di Psicopsintesi - Centro di Grosseto

FORMAZIONE IN COSTELLAZIONI FAMILIARI, COUNSELING E PSICOLOGIA
in collaborazione con il centro culturale ACCADEMIA di Roma.

FELDENKRAIS

Movimento dolce e consapevole per un riequilibrio posturale.

Lunedì ore 10,00 e 18,30 con Martina Bugada.

PILATES

Il Metodo Pilates incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli.

Lunedì e mercoledì ore 18,30. Con Veronica Lipreri.

TAI-JI-QUAN e QI GONG

Lunedì corso principianti, martedì corso avanzati, giovedì corso intermedi.

Teoria, rilassamento, tai ji quan, qi gong, automassaggio.

Con Giorgio Segala ore 20,30.

DO-IN e STRETCHING DEI MERIDIANI

Una via per la salute psicofisica

Lunedì ore 18,30. Con Velleda Coazzoli presso la Sala Civica Avis di Gabbiana.

Martedì ore 10,00. Con Beatrice Azzoni.

CORSO BASE DI TAMBURELLO

Tecniche ritmiche di pizzica e tammuriata

Martedì ore 19,00. Con Mirko Rauso. Iscrizioni aperte.

HATHA YOGA

Martedì e venerdì ore 13,30. Con Franco Artoni.

GINNASTICA POSTURALE - DOLCE

Martedì ore 10,00 alle 11,00. Con Massimiliano Artoni. **Iscrizioni aperte.**

RAJA YOGA

Mercoledì ore 19,00 avanzati, ore 20,45 principianti. Con Paola Sai.

HATHA YOGA

Giovedì ore 17,30 Hatha Yoga. Con Alberta Pincella.

Giovedì ore 19,00 Yoga- Asana e Pranayama. Con Alberta Pincella

YOGA DARSHAN

Giovedì ore 19,00 con Bruno Tiranti.

DANZA DEL VENTRE

Venerdì ore 19,00 avanzato e ore 21,00 principianti. Con Monica Zentellini.

REIKI

Serata di scambi. Ogni 15 giorni - Venerdì ore 21,00.

RAJA YOGA

Sabato ore 10,00. Con Paola Sai.

Seminari

“IL GIARDINO SEGRETO”

Sabato 28 gennaio dalle ore 9,30 alle ore 17,30. Seminario

L'arte di curare un giardino è come l'arte di vivere, ritrovando in se stessi limiti e qualità, verso la pienezza dell'Essere.. Conduce Maria Letizia Zecca, formatore e docente in Psicosintesi. **Iscrizioni aperte.**

SCUOLA DI SHIATSU

Lunedì 30 gennaio dalle ore 20,00 alle ore 23,00. **Prima lezione gratuita** del corso amatoriale e professionale a week end e serale. Venire con abbigliamento comodo. **E' necessario prenotarsi.**

TRAINING AUTOGENO - SerenaMente

Giovedì 2 febbraio alle ore 21,00. Conferenza.

Tenuta dallo psicologo Giancarlo Gobbi Frattini. **Ingresso libero.**

TRAINING AUTOGENO - Metodo Schultz

Martedì 7 febbraio alle ore 19,00 primo di dieci incontri, condotti dallo psicologo Giancarlo Gobbi Frattini. Venire con abbigliamento comodo. **Iscrizioni aperte**

SERATA DI MEDITAZIONE ZEN

Mercoledì 8 febbraio alle ore 21,00. Con il monaco Adolfo Soho Brunelli. Venire con abbigliamento comodo

COACHING OUTDOOR - INDOOR PRESENTAZIONE AD INGRESSO LIBERO

Venerdì 10 febbraio alle ore 21,00. Con Vittorio Balbi, trainer certificato ICF.

Il lavoro di consapevolezza avviene in modo divertente con tecniche di gioco ed interazione che favoriscono una maggior comunicazione e presa di consapevolezza di se stessi.

CRESCITA PERSONALE attraverso tecniche di COACHING OUTDOOR - INDOOR

Sabato 11 e domenica 12 febbraio dalle 9,30 alle 17,30. Seminario.

Con Vittorio Balbi, trainer certificato ICF. **Iscrizioni aperte**

CONVERSAZIONE DI PSICOSINTESI: will to will !

Giovedì 16 febbraio alle ore 21,00. Per relazionarsi attraverso l'esperienza del gruppo di Mantova. **Ingresso gratuito.**

CORSO BASE - Metodo Feldenkrais

Per prevenire e controllare l'osteoporosi

“ OSSA PER LA VITA ”

Sabato 18 febbraio dalle 9,00 alle 13,00. Con Martina Bugada. Venire con abbigliamento comodo. **E' necessario iscriversi.**

LIFTING MUSCOLARE DEL VISO - Metodo Eva Fraser

Sabato 18 febbraio dalle 14,30 alle 18,30. Con la dottoressa Loredana De Michelis.

Questo programma di esercizi agisce contro l'invecchiamento fisiologico del viso.

Iscrizioni aperte.

CORSO BASE - MASSAGGIO ESTETICO LINFODRENANTE

Quattro incontri al sabato dalle 14,00 alle 19,00.

Sabato 18 febbraio, sabato 25 febbraio, sabato 3 marzo, sabato 10 marzo.

Il massaggio linfodrenante sollecita il sistema linfatico e ristabilisce una circolazione ottimale. Con Umberto Scarparo. **Iscrizioni aperte.**

CENA VEGETARIANA A FEBBRAIO

Venerdì 24 febbraio alle ore 20,00. **E' necessaria la prenotazione.**

Lasagne con ragù di seitan.

Riso Basmati profumato con lenticchie rosse.

Verdure di stagione.

Torta casereccia.

Calendario dei trattamenti

TRATTAMENTI SHIATSU

TRATTAMENTO POSTURALE

TRATTAMENTO FELDENKRAIS

CONSULENZA E MASSAGGIO AYURVEDICO

MASSAGGIO ROLFING

TRAINING INDIVIDUALI DI DO-IN E YOGA

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DEL CENTRO
E' NECESSARIA LA TESSERA ARCI (ASSICURATIVA)
PER I SOCI E' ATTIVO IL SERVIZIO WI-FI GRATUITO

Per informazioni ed iscrizioni ai corsi, telefonare dal lunedì al sabato dalle 9,00 alle 12,00 e dalle 14,30 alle 20,00.

Tel 0376 364636 - fax 0376 1810618 info@papacqua.it www.papacqua.it
Mantova, Via Daino 1 (zona Anconetta)