

ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE

Piazzetta W. T. Gregorj, **INGRESSO** Centro Culturale Sant'Agostino

Infopoint a cura del Gruppo Operativo AISM cremasco
e Centro Clinico Sclerosi Multipla dell'Asst di Crema

SESSIONI DI GRUPPO CON STAND CONTINUATIVI

MATTINO

Chiostro Magnolia

8:30 - 9:30 **Risveglio Energetico** con OVERLIMITS

10:00 - 10:50 **Corpo e Coscienza** (G. Courchinoux) con Barbara Nespoli di ARCI
Il Bosco di Stelle

11:00 - 11:50 **Tai Chi Chuan, Qi Gong** con Fabrizio Burattini

Chiostro del Pozzo

9:00 - 10:30 **Sentieri di Benessere-Bagno di foresta consapevole**
con M. Maggiore di ABC,  cell. 351 797 7303

10:00 - 10:50 **Pilates Full body Slow** con Marina Taffettani e Chiara De Micheli,
U.S. Acli Crema

11:00 - 11:50 **Yoga Flow - SPD Sun Power Dynamic** con Emanuel Bruschi

11:00 - 11:50 **Costruire il tuo equilibrio con i Lego** con M. Maggiore di ABC,
 cell. 351 797 7303

12:00 - 12:50 **Riconnettere il proprio corpo attraverso il respiro** a cura di Oasi Yoga Crema

13:00 - 13:30 **Meditazione per la Pace** a cura di Andrea Zecchini

.....

 **Massaggio bioenergetico dolce** a cura di Mary Bernar, cell. 375 776 0087

Chiostrino magico

10:00 - 10:50 **Caffè musicale per la terza età** con Cristina Cipollaro,
musicoterapista certificata

11:00 - 11:50 **Giochiamo all'orchestra**, laboratorio bimbi dai 6 ai 12 anni con C. Cipollaro

 Per entrambi i laboratori prenotare a cristina.musicoterapista@gmail.com

Sala Fra' Agostino

10:00 - 11:00 **Mindfulness Psicosomatica.** Ritrovare l'armonia tra mente, corpo
ed emozioni per riconnettersi al proprio centro, a cura di Jayanta

11:00 - 12:00 **Giudizio e Autogiudizio.** Riconosci e trasforma i meccanismi che
limitano l'autostima, le relazioni e la creatività, a cura di Jayanta

Angolo di Bosco c/o Sala da Cemmo

- 10:00 - 11:00 **Spazio Bimbi: Yoga bimbi e attività creative e pedagogiche (3-14)**
Metodo Balyayoga a cura di Happyoga_academy con Laura Patelli
- 11:00 - 12:00 **Laboratorio Argilla e Natura** con R. Fusar Bassini di ARCI Il Bosco di Stelle,  cell. 328 6733833

POMERIGGIO

Chiostro Magnolia

- 14:30 - 15:20 **Camminata metabolica** con Antonella e Margherita di AR Best Performace ASD,  A. cell. 348 852 5359; M. cell. 335 643 8434
- 15:30 - 16:20 **Aprire le porte per abitare il presente: un'esplorazione attraverso il corpo, mente e suoni** a cura di Laura Genovese de Lo Studio Miamo
- 16:30 - 17:20 **Pratiche per il pavimento pelvico** con Eleonora Ardia di Kinesis Agorà
- 17:30 - 18:10 **Camminata metabolica** con Antonella e Margherita di AR Best Performace ASD,  A. cell. 348 852 5359; M. cell. 335 643 8434

Chiostro del Pozzo

- 14:30 - 15:20 **Meditazione con tamburo rituale** a cura di Denis Guerini 
- 15:30 - 16:20 **Yoga con Happyoga_academy** con Laura Patelli & Arpa con Eleonora Ornaghi, a seguire, Kirtan con Cristina Cipollaro
- 16:00 - 17:00 **Costruire il tuo equilibrio con i Lego** con M. Maggiore di ABC,  cell. 351 797 7303
- 16:30 - 17:20 **Pilates Dinamico e Flow** con Maria Carbognin
- 17:20 - 18:10 **Danza orientale antica** con Sabia del centro olistico Ecate
-
-  **Massaggio bioenergetico dolce** a cura di Mary Bernar, cell. 375 776 0087
-  **Mandala sui sassi** con Altea del centro olistico Ecate, cell. 339 398 6124

Chiostrino magico

- 16:45 - 17:45 **Drum circle dai 6 anni** con Cristina Cipollaro

CONCLUSIONE DELL'EVENTO NEL CHIOSTRO DEL POZZO

- 18:30 **Saluti e ringraziamenti** del GO AISM cremasco e AISM Cremona, dell'ASST di Crema e dell'Amministrazione comunale
- 19:00 **Grand buffet** a cura di msr.d_eventi_crema e Il Nobile Pane di Pandino

MUSICA E MOVIMENTO LIBERO

'Esprimi te stesso, esattamente così come ti senti in questo momento'

Spazio conclusivo corale sulle note dei nostri strumentisti.

Danza e Musica in libertà aperte a tutti e tutte





Sala Pietro da Cemmo

1. Trattamento Reiki e Massaggio Tuina
con Alessia Parolari, mail: alegend@yaho.it

2. Trattamenti Reiki con Centro Reiki Usui
Lodi, cell. 335 590 3026

3. Trattamento craniosacrale o Shiatsu biodinamico con Monica Crippa,
cell. 339 409 6083

4. Trattamenti personalizzati di Osteopatia e Massoterapia con Michele Galvano, cell. 345 790 9929

5. Trattamenti Shiatsu con Paola Cassani,
Claudio Giugliarelli e Tina Biundo Scuola Intern.
Shiatsu Italia Milano, cell. 328 485 2584

6. Massaggio tradizionale thailandese
con F. Mainardi di ARCI Il Bosco di Stelle,
cell. 389 313 7537

7. Corpo e Coscienza (G.C.) o Zigong R (T.M)
con B. Nespoli di ARCI "Il Bosco di Stelle",
cell. 347 978 2984

8. Massaggio di Riflessologia plantare e massaggio sportivo e lenitivo
con Loris Patrini, cell. 328 545 2867

9. Trattamento con le ciotole sonore
a cura di Andrea Zecchini, operatore del suono, cell. 333 421 6188

10. Massaggio schiena, massaggio Ayurvedico piedi, Viaggio sonoro individuale con Altea & Sabia del Centro Olistico Ecate di Dovera cell. 338 413 3187

11. Multiriflessologia facciale Vietnamita Dien Chan, Il tocco di Solares, cell. 353 456 0662

SOLO NEL POMERIGGIO

12. Trattamento Shiatsu e craniosacrale
con Beatrice Benelli, cell. 351 909 4030

Chiostro Magnolia

Trattamento individuale di counseling con approccio mindfulness conoscitivi
con Laura Genovese de Lo Studio Miamo,
cell. 375 512 2720

Chiostro Pozzo

ABC Benessere Consapevole, Alleggerire la testa e riordinare i pensieri con Stefano Pigola;
Viaggio nelle emozioni con il counseling
con Monica Maggiore, cell. 351 797 7303

GRUPPO OPERATIVO AISM CREMASCO

Viale Europa 41, 26013 Crema (CR) - Tel. 366 768 8277
www.aism.it/cremona - aism.cremasco@aism.it @AISMGodelcremasco

L'evento è aperto a tutt* con contributo consapevole.
Per ogni partecipante è consigliato abbigliamento comodo e un tappetino/telo (disponibilità in loco per chi sprovvisto).

CON IL SOSTEGNO DI

