

# LABORATORI

Per tutti i laboratori è gradita la preiscrizione

## EQUILIBRIO CORPO-MENTE

Esercizi pratici sulla postura energetica con richiami di Qi-Gong

con Vito Bonanno

sabato 20 Gennaio  
dalle ore 16.00 alle 17.30

## RESPIRO: CHIAVE DI ACCESSO ALL'ENEGIA VITALE

Teoria e pratica

con Davide Cenedella

venerdì 2 Febbraio  
alle ore 20.45

## FESTA DEL DEVADATTA

Musica, giocoleria e...pizza!

domenica 11 Febbraio

ore 17:30 concerto  
ore 18:30 giocoleria  
ore 19:00 meditazione

a seguire ceneremo insieme.

Condivideremo la pizza cotta nel nostro forno a legna con i condimenti vegetariani portati da ognuno (salsa, mozzarelle, verdure, etc.)

I RICOSTRUTTORI sono un'associazione senza fini di lucro presente in Italia da oltre 30 anni.

Hanno lo scopo di creare e diffondere un modello di vita basato sulla ricerca di una profonda spiritualità.

Le attività culturali spaziano dal campo della salute alla cultura, all'arte, alla storia delle religioni.



## I RICOSTRUTTORI a Gornate Olona

Via Matteotti, 11

Tel. e fax 0331 820 299

cell. 349 0614531

Sito: [www.iricostruttori.org/gornate](http://www.iricostruttori.org/gornate)

E-mail: [gornate@iricostruttori.org](mailto:gornate@iricostruttori.org)

## STUDI MEDICI

cell. 340 1431970

da lunedì al venerdì

dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 19.00

# I RICOSTRUTTORI

MEDITAZIONE PROFONDA

## GORNATE OLONA

Gennaio - Giugno

2018



# I RICOSTRUTTORI

Associazione Ricostruire  
Ente senza fine di lucro

# CONFERENZE

Ingresso gratuito

## STAR... BENE

Osserva la tua postura per migliorare la giornata

con Elena Genoni

venerdì 19 Gennaio  
alle ore 21.00

## I GRASSI: BUONI O CATTIVI?

Una rivoluzione nell'alimentazione

con Sergio Chiesa

venerdì 9 Febbraio  
alle ore 21.00

## LE CATTEDRALI DEL CAMMINO DI SANTIAGO

Il messaggio simbolico del costruttore medievale

con Carmen Selles De Oro

venerdì 23 Febbraio  
alle ore 21.00

## IL COMPAGNO DI VIAGGIO

L'angelo che cammina con noi

con Mauro Pozzi

venerdì 9 Marzo  
alle ore 21.00

# CORSI

Per tutti i corsi è gradita la prescrizione

## YOGA DEL SOLE

"la via della luce" un percorso verso la consapevolezza, per risvegliare il corpo ed entrare in relazione con la natura.

con Lucetta Seveso e Carlo Fontana

**dodici incontri** a cadenza settimanale

da martedì 6 Febbraio  
dalle ore 19.30

## IL CORPO COME UN'OPERA D'ARTE

dall'antica saggezza cinese e dalla pratica TAI CHI l'innata eleganza dei movimenti e i benefici per la salute

con Carlo Sassi

**dodici incontri** a cadenza settimanale

da martedì 6 Febbraio  
dalle ore 20.30

## ASANAS DELLO YOGA

posizioni semplici per l'armonia del corpo e la quiete della mente

con Marisa Lorusso

**dieci incontri** a cadenza settimanale

da martedì 27 Febbraio  
dalle ore 19.00

## DANZE POPOLARI E TARANTELLE

seguendo la musica per far esprimere l'anima

con Pinuccia Bani

**sei incontri** a cadenza settimanale

da martedì 27 Febbraio  
dalle ore 18.00

## CORSO PRATICO DI CUCINA NATURALE

Un incontro teorico-pratico e condivisione dei piatti preparati

sabato 24 Febbraio  
dalle ore 16.00

introduzione scientifica alla dieta Kousmine:  
Stefania Morrone

responsabili di cucina: Rosa Lunghi e  
Angela Bianchi

**E' necessaria la prescrizione  
entro il 18 Febbraio**