

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

E-mail: 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**