

## ATTIVITA'

### Il Corpo e il Respiro come strumenti di interiorizzazione

a cura di Alberto Stipo Insegnante di Yoga e Meditazione  
Controllo della respirazione e rilassamento per conoscere il proprio corpo

**DOMENICA 24 Febbraio e DOMENICA 31 Marzo**

dalle ore 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 17.30  
(l'incontro prevede una parte teorica e una pratica è RACCOMANDATO abbigliamento comodo e tappetino per le posizioni supine)

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA (max 20 persone)  
possibilità di pranzare in sede

### LABORATORIO DI MOSAICO

**TUTTI I SABATI POMERIGGIO**

dalle ore 15 alle 17.30

PARTECIPAZIONE LIBERA

INFO 3488138421 -3477070185

## EVENTO

### Collaborare con l'inevitabile Dialogo sulla morte e il morire - Conferenza Dibattito

partecipano Dott.ssa Silvia Donati (psicoterapeuta) e Vittorio Lo Valvo d.R.  
moderatore Giorgio Foglia d.R.

**SABATO 16 Marzo ore 16**

INGRESSO LIBERO

Tutte le attività e i laboratori si tengono presso "I Ricostruttori" di Castellamonte fraz. San Giovanni, via Parella 63

## CONFERENZE

### IL VALORE DEL SILENZIO

Benefici e suggestioni  
a cura di Massimiliano Collodi d.R.

**GIOVEDI' 28 Febbraio ore 21**

INGRESSO LIBERO

### Trovare una via interiore nella vita quotidiana

La meditazione come via verso il Sè  
a cura di Angelo Ligorio d.R.

**GIOVEDI' 7 Marzo ore 21**

INGRESSO LIBERO