

# Il Respiro della Valle

*Festival Olistico 25 e 26 Giugno 2016*

*Barzio zona Sagra delle Sagre*

**CONFERENZE**

## **Sabato 25**

- |       |   |                      |
|-------|---|----------------------|
| 10:00 | Presentazione e apertura dei lavori   | Barbara Spazzadeschi |
| 10:30 | La Donna e i suoi cambiamenti   | Ivana D'Angeli       |
| 11:00 | Laboratorio di Pilates  | Vincenzo Recchia     |
| 11:30 | Massaggio Metamorfico   | Marco Locatelli      |
| 12:00 | Fondamenti Filosofici del Buddismo Tibetano 1°                                    | Mauro Toffetti       |
| 15:00 | L'arcobaleno di Rossana Color Test  | Rossana Ferrario     |
| 15:30 | Jin Shin Jyutsu   | Agnese Livi          |
| 16:00 | Metodo Feldenkrais  | Stefania Biffi       |
|       | come affrontare le difficoltà riattivando la nostra innata capacità di imparare.  |                      |
| 16:30 | Immaginazione e visualizzazione: il rapporto fra mente e corpo                    |                      |
|       | Centro Studi Psicanalisi del Rapporto di Coppia. Gianni Bassi e Rossana Zamburlin |                      |
| 17:00 | Yoga e tecniche di rilassamento   | Martina Melesi       |
| 17:45 | Arteterapia   | Antonella Moschetti  |
| 18:15 | Bloggare fa bene!! istruzioni per l'uso   | Roberto Gerosa       |
| 18:45 | Yoga "Al Cuore dell'Essere !!"  | Francesco Bertoli    |

## **Domenica 26**

- |       |   |                                   |
|-------|---|-----------------------------------|
| 10:00 | Yoga Anukalana  | Marta Mazzoleni                   |
| 10:30 | Automassaggio   | Davide Artusi                     |
| 11:00 | Movimento disfunzionale in Biomeccanica   | <b>Dott. Guido Barindelli</b>     |
|       | docente Università Bicocca Milano   |                                   |
| 11:45 | Dualismo mente e corpo / mente e cervello, visioni attuali di un problema antico  | <b>Dott. Alessia Monti</b>        |
|       | Psicologa, Psicoterapeuta Cognitiva, Dottore di Ricerca in Psicobiologia-Neuropsicologia. Neuropsicologa presso il Dipartimento di Neuroriabilitazione, CCP, Milano, Prof. a Contratto presso Università degli Studi di Trento. |                                   |
| 15:00 | Laboratorio di Gyrokinesis®   | Marta Mazzoleni                   |
| 15:30 | Fondamenti Filosofici del Buddismo Tibetano 2°  | Mauro Toffetti                    |
| 16:00 | Misericordia / Compassione  | Don Bruno e Ghesce Lobsang Sherab |
| 17:00 | Distruzione Mandala   | Monaci Tibetani                   |

*durante tutta la manifestazione ci sarà un laboratorio di impasto per Bimbi*

# **Operatori del Festival Olistico**

**POTRETE FARE DEI TRATTAMENTI DURANTE IL FESTIVAL**

<b>Adriana Tantardini</b>	<b>Shiatsu</b>
	<b>Diploma Professionale in Shiatsu Reiki II° Livello Fiori di Bach</b>  contatti: 3286634800 mail: <a href="mailto:adriana.tantardini@gmail.com">adriana.tantardini@gmail.com</a> sito: <a href="http://www.adrianatantardini.it">www.adrianatantardini.it</a>

<b>Silvia Pennati</b>	<b>Shiatsu</b>
<b>347-2166259</b>  <a href="mailto:silviapennati@hotmail.it">silviapennati@hotmail.it</a>	<b>SILVIA PENNATI, Diplomata I.S.E.F. ( ginnastica posturale e respiratoria individuale e di gruppo ) Operatrice Accreditata Shiatsu, Allungamento Muscolare Manuale</b>

<b>Davide Artusi</b>	<b>Tuina</b>
	<b>Operatore Tuina, Istruttore di Ginnastica Posturale e diplomato in Medicina Tradizionale Cinese, Shiatsu e Fiori di Bach</b>  3496335977 <a href="mailto:artusidavide@gmail.com">artusidavide@gmail.com</a> <a href="http://www.davideartusi.it">www.davideartusi.it</a>

<b>Alberto Tenderini</b>	<b>Riflessologia e Metamerico</b>
	<b>Riflessologia plantare e Massaggio Metamerico, un toccasana tra spirito, mente e corpo.</b>  Contatti: 3207074623; mail: <a href="mailto:al.tenderini@tiscali.it">al.tenderini@tiscali.it</a> ; pagina web: <a href="http://albertotenderini.altervista.it">albertotenderini.altervista.it</a> .

<b>Sabrina Muttoni</b>	<b>Riflessologia</b>
	<p style="text-align: center;"><b>MUTTONI SABRINA Infermiera e Riflessologa</b>  Specializzata in trattamenti di Riflessologia, Riflessologia plantare, linfodrenaggio strutturale, elementi in movimento, rapporti segmentarici e aromaterapia.</p> <p>Un riflessologo si pone come unico scopo il benessere altrui, prendendosi cura del Suo corpo in modo naturale e olistico, riequilibrandolo e donandogli salute è lo scopo ultimo di chi sceglie di praticare la Riflessologia.  Tel 3929986294 Mail: <a href="mailto:sabrimuttons@yahoo.it">sabrimuttons@yahoo.it</a></p>
<b>Loredana Montini</b>	<b>Ayurveda</b>
	<p style="text-align: center;"><b>LOREDANA MONTIN</b>  Personal trainer olistico Trattamenti tuina  <b>Massaggio Ayurveda</b>  Il massaggio Ayurveda giova alle articolazioni ,riequilibra l'energia e rilassa la muscolatura .  3453327311  <a href="mailto:loredanamontin@gmail.com">loredanamontin@gmail.com</a></p>
<b>Giovanni Cini</b>	<b>Ayurveda</b>
<b>Reiki e Radioestesia</b>	<p style="text-align: center;">Trattamenti Ayurvedici per il benessere della persona, trattamento distressante e rilassante. Reiki. Yoga. Massaggio Ayurvedico. Meditazione. Radiestesia Giovanni Cini  3287772090 Facebook Anamsai carezze sull'anima</p>
<b>Rossana Ferrario</b>	<b>Massaggio dell'Anima</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Maestra di Yoga, Operatrice del Benessere, Riflessologa plantare e Bionaturopata, e' esperta in eventi di rilassamento con campane tibetane e massaggi cranio-sacrale, antalgici ed emozionali. 3396697178 <a href="mailto:rossanaferrario@yahoo.it">rossanaferrario@yahoo.it</a></b></p>
<b>DEBORA FORENZI</b>	<b>Massaggio Olistico</b>
333/8369624 <a href="mailto:forenzi.d@tiscali.it">forenzi.d@tiscali.it</a>	<p style="text-align: center;">massaggio sportivo; massaggio distensivo viso; massaggio plantare; - massaggio californiano antistress per rilasciare le tensioni; massaggio per lenire tensioni cervicali viso,collo,spalle; massaggio stimolante per recuperare la vitalità;massaggio drenante.</p>

<b>Morena Rossi</b>	<b>tecniche di massaggio orientale integrate</b>
morenaxrossi@gmail.com 	Nel 2003 mi sono diplomata al Liceo delle Scienze Sociali G. Bertacchi di Lecco. Nel 2007 ho iniziato il mio percorso formativo professionale frequentando corsi di Thai Massage a Chiang Mai presso scuole autorizzate dal Ministero Thailandese dell'educazione e della salute. Dal 2007 al 2009 ho frequentato Il Centro Studi Synapsy di Bergamo conseguendo il titolo di Operatore di tecniche di Massaggio orientale (ai sensi della legge regionale n. 19/07). Ho arricchito poi la mia preparazione seguendo corsi in diverse scuole di massaggio del Nord Italia; in particolare ho approfondito il Massaggio Ayurvedico, il Massaggio Yoga Thailandese e le tecniche di Bodywork (Sportivo, Rilassante e Miofasciale). Il 28 maggio 2015 ho ottenuto il titolo di Massoterapista e Idroterapista (MCB) presso l'AssoTIB insitute di Arcore. Dal 2008 esercito la mia attività con passione senza perdere l'entusiasmo e la voglia di accrescere le mie conoscenze e tenendomi costantemente aggiornata.
3498686697	

<b>Micol Canali</b>	<b>Massaggio Olistico</b>
	Micol Canali, Diploma di operatrice in massaggio professionale, Operatrice in massaggio Sportivo, Olistico e massaggio per Terme e Spa. Cell: 3349516156 E-mail: michi.canali@gmail.com www.facebook.com/micolcanali

<b>Elisa Mazzoni</b>	<b>Massaggio Olistico</b>
333/8567100 mazzonielisa27@gmail.com	massaggio sportivo; massaggio distensivo viso; massaggio plantare; - massaggio californiano antistress per rilasciare le tensioni; massaggio per lenire tensioni cervicali viso,collo,spalle; massaggio stimolante per recuperare la vitalità;massaggio drenante.

<b>MARCO PAGANONI</b>	<b>Massaggio Olistico</b>
3276722500 marco.paganoni.80@gmail.com	massaggio sportivo; massaggio distensivo viso; massaggio plantare; - massaggio californiano antistress per rilasciare le tensioni; massaggio per lenire tensioni cervicali viso,collo,spalle; massaggio stimolante per recuperare la vitalità;massaggio drenante.

<b>Alessandra e Pier</b>	<b>Campane</b>
IKIGAI a.s.d. 	Campane Tibetane, Ku-nye e incensi Terapeutici Pierangelo & Alessandra ikigai@katamail.com 3482216091

# Sabato 25 relatori


<b>Sabato 10:00</b>	<b>Presentazione</b>
<b>Barbara Spazzadeschi</b> barbara.spazzadeschi@libero.it  3475884197	Presentazione dell'evento e dell'attività svolta a sostegno dei Monaci Tibetani e del Monastero di Gaden Jangtse in india.

<b>Sabato 10:30</b>	<b>La Donna e i suoi cambiamenti</b>
	<b>Ivana D'Angeli Naturopata e nutrizionista</b> Ivana D'angeli cell 3471475466 ivana.dangeli@alice.it <b>Florindo Rosa coltivatore con metodo Biodinamico di Erbe di montagna e frutti di bosco</b> e titolare dell'azienda agricola Il Fiore info@ilfiorebio.it Nava di Baiedo 23818 Pasturo LC 0341.999232 3473758759

<b>Sabato 11:00</b>	<b>laboratorio di Pilates</b>
	<b>MAESTRO DI KARATE III DAN</b> <b>MAESTRO DI KRAV MAGA E DIFESA</b> <b>PERSONALE FEMMINILE</b> <b>ISTRUTTORE DI AEROBICA E ZUMBA FITNESS</b> <b>OPERATORE SPORTIVO PER I DISABILI 1° E 2° LIVELLO</b> <b>ISTRUTTORE DI PILATES</b>
<b>Vincenzo Recchia</b> vince7re@gmail.com	<b>COS'E' IL PILATES e PERCHE' FARE PILATES:</b> Ciò che succede nel corpo riflette quello che succede nella mente e viceversa. La tensione e la rigidità del corpo provocano la diminuzione dell'energia e della vitalità. I conflitti emotivi e gli stress determinano tensioni muscolari croniche che disturbano la salute. Riscoprire il proprio corpo significa riconciliarsi con questo, riconoscerne le ragioni, emotiva. rispettarne i bisogni e acquisire la coscienza dell'unità organica. Pilates significa innanzitutto esercizio, allenamento fisico basato sul corpo nel suo stato più naturale: il movimento. E' una forma d'arte simile alla danza, con la quale ha in comune la continua ricerca della perfezione. Il Pilates serve a rafforzare, tonificare e rassodare tutta la muscolatura del corpo, rendendola elastica. Lavora sulla mobilità articolare e sull'elasticità della colonna vertebrale, per riacquistare una postura perfetta. Respirazione profonda e controllo del movimento favoriscono una pratica di equilibrio tra mente e corpo.


<b>Sabato 11:30</b>	<b>Massaggio Metamorfico</b>
	<p>Mi chiamo <b>Marco Locatelli, Reiki Master Usui, e Operatore di Massaggio Metamorfico.</b></p> <p>Organizzo seminari e incontri conoscitivi sulle discipline.</p> <p style="text-align: center;">marco.locatell@gmail.com 3348571670</p>
<p><b>Marco Locatelli</b> marco.locatell@gmail.com 3348571670</p>	<p>il Massaggio Metamorfico è un semplice modo di prendersi cura di qualcuno senza interferire in modo diretto. Esso attraverso apparenti semplici gesti sostiene il rafforzamento delle caratteristiche univoche di ogni individuo che spesso vengono soffocate da eventi emotivi e traumi incontrati durante la propria vita. Agisce senza tener conto del sintomo o del malessere, si occupa soltanto di rafforzare le nostre capacità, è una tecnica che chiunque può imparare e ricevere senza tener conto dell'età o stato di salute.</p>
<b>Sabato 12:00</b>	<b>Fondamenti Filosofici del Buddismo Tibetano 1°parte</b>
	<b>Mauro Toffetti Buddista Tibetano Praticante ed esperto di Buddismo Tibetano</b>
	<p style="text-align: center;"><b>L' Etica Buddista e la guarigione definitiva</b></p> <p>La guarigione definitiva, la felicità che cerchiamo, autentica e durevole pace e felicità, si può ottenere solo attraverso il controllo e la purificazione della MENTE. Dobbiamo smascherare l'illusione creata dalla nostra abituale tendenza a percepire i fenomeni come dotati di esistenza intrinseca.</p> <p>I tre addestramenti superiori ci conducono alla realizzazione di un'etica profonda e ricca di realizzazioni...</p> <p>Addestramento nella moralità, addestramento nella concentrazione, e addestramento nella saggezza.</p>
<b>Sabato 15:00</b>	<b>L'Arcobaleno di Rossana "Di che colore sei?"</b>
	<p>Maestra di Yoga, Operatrice del Benessere, Riflessologa plantare e Bionaturista, e' esperta in eventi di rilassamento con campane tibetane e massaggi cranio-sacrale, antalgici ed emozionali.</p>
<p><b>Rossana Ferrario</b> rossanaferrario@yahoo.it 3396697178</p>	<p>Rossana Ferrario presenta il "Percorso emozionale del colore", un incontro in cui si spiegherà cosa sono i Chakras, quali sono i colori del corpo e di come, attraverso l'energia vibrazionale dei vortici, si armonizza l'energia vitale. Bisogna sapere che i colori dei Chakras ci trasformano e ci indicano la strategia da adottare per superare gli eventi negativi, i traumi e le disarmonie dal punto di vista psicofisico. Verranno date informazioni scientifiche riguardo la capacità che hanno i 5 colori fondamentali di assorbire l'energia del sole e al termine della relazione, attraverso la riflessologia plantare, sarà fondamentale la "Lettura del piede", poiché ci permetterà di "leggere" quest'ultimo come una "mappa" di tutto il nostro corpo che ci "racconterà" del nostro vissuto.</p>




<b>Sabato 15:30</b>	<b>Jin Shin Jyutsu – Potenza di auto guarigione</b>
	<p><b>Agnese Livi</b>  <b>Dal 1995 al 2000:</b>  <b>formazione nella terapia di Sali Schüssler con diagnostica facciale</b>  <b>Dal 2000 fino ad oggi:</b>  <b>formazione in Jin Shin Jyutsu da maestri autorizzati da Scottsdale</b>  <b>ottenimento di vari diplomi</b></p>
<p>info@jsj-ticino.ch  www.jsj-ticino.ch  +41(0)79 61575 14</p> <p>Centro Equilibrio  c/oStudio3spazi  Via Motta 6  6830 Chiasso</p>	<p>Jin Shin Jyutsu è uno dei metodi di guarigione più antichi e semplici da praticare ed è un'integrazione significativa nel sistema curativo tradizionale. Semplicemente posando le nostre mani nelle opportune zone su di noi diamo avvio al movimento dei nostri sottili flussi vitali. Apprendo di conseguenza i canali energetici bloccati, i sintomi del malessere si dileguano in modo dolce. Con queste applicazioni ognuno è in grado di equilibrare il suo corpo, mente e anima. Lo scopo di ogni applicazione di Jin Shin Jyutsu è sempre e soltanto quello di raggiungere l'armonia.</p>

<b>Sabato 16:00</b>	<b>Metodo Feldenkrais, come affrontare le difficoltà riattivando la nostra innata capacità di imparare.</b>
	<p>Mi chiamo Stefania e nel 2016 compirò 50 anni, nella prima parte della mia vita ho studiato arte e mi sono diplomata alla Accademia di Brera, ho lavorato in ambito artistico per quasi 15 anni prima di dedicarmi completamente a ciò che, ormai dal 2000, è il mio lavoro e la mia passione: insegnare il Metodo Feldenkrais. Ho iniziato a praticare il MF nel 1988 come allieva e nel 2001 ho terminato la formazione con la Trainer Ruthy Alon, annualmente mi dedico alla mia formazione continua. Sono abilitata all'insegnamento di "Bons for life" metodo, derivante dal Feldenkrais, che stimola la rigenerazione delle ossa e che previene i disturbi derivati dall'osteoporosi. Lavoro nella provincia di Lecco, tengo corsi e seminari rivolti al pubblico. La mia altra passione è la montagna dove attingo risorse e stimoli per il mio lavoro, infatti i temi che propongo e approfondisco maggiormente riguardano il cammino, l'equilibrio, la mobilità e salvaguardia delle grandi articolazioni coinvolte. Altro argomento sempre presente alla mia attenzione sono gli occhi e la visione. Il Metodo Feldenkrais sviluppa l'esperienza più creativa che si possa immaginare: l'apprendimento</p>
<p><b>339 5470057</b></p> <p><b>039 9920870</b></p> <p><b>www.stefaniabiffi.it</b></p> <p><b>info@stefaniabiffi.it</b></p>	<p>Il Metodo Feldenkrais® è un <b>processo di apprendimento organico</b>, basato sulla profonda integrazione tra movimento, percezione e pensiero. <b>La sua originalità consiste nell'attivare strategie che portano alla consapevolezza, utilizzando il linguaggio del movimento funzionale.</b> I gesti che compongono la nostra quotidianità (allungarsi per prendere un oggetto, camminare, correre, sedersi, suonare uno strumento, ecc.) possono riacquisire vitalità e leggerezza e <b>migliorare in precisione ed efficacia. Si insegna nei corsi di CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®</b> Le persone vengono guidate dalla voce dell'insegnante, che le invita ad eseguire movimenti facili e inusuali e ad <b>ascoltare le sensazioni</b> che li accompagnano. <b>Le tensioni spariscono</b> e scopriamo come organizzarci per migliorare i movimenti di tutti i giorni. <b>Dolori e stanchezza sono sostituiti dalla fiducia nelle nostre possibilità e dal piacere del movimento. Individualmente si pratica L'INTEGRAZIONE FUNZIONALE®E' un incontro individuale caratterizzato dal dialogo non verbale</b> che avviene attraverso il contatto rispettoso e non invasivo delle mani dell'insegnante. Un modo protetto per entrare in contatto con la propria organizzazione e permettere al sistema nervoso di riconoscere i movimenti che hanno creato lesioni e dolori, alterando le funzioni, per scoprire il movimento facile e possibile.</p>

<b>Sabato 16:30</b>	<b>Immaginazione e visualizzazione: il rapporto fra mente e corpo</b>
	<b>Gianni Bassi e Rossana Zamburlin</b> Siamo psicologi e psicanalisti, responsabili del Centro Studi Psicanalisi del Rapporto di Coppia di Milano e di Cremona ( LC ), Via Marconi, 21. Ci siamo specializzati anche nelle Tecniche di Rilassamento e visto il tema del festival olistico porteremmo come relazione "Immaginazione e visualizzazione" e una visualizzazione sulla "Guarigione del corpo"
<b>www.coppiacentro studi.com</b>  <b>Cellulare</b> <b>3489336928</b>  <b>bassigiovannibattista@gmail.com</b>	La più grande rivoluzione della nostra generazione è la scoperta che gli esseri umani, cambiando gli atteggiamenti interiori della loro mente, possono cambiare gli aspetti esteriori della loro vita" ( W. James ). C'è una reciprocità fra mente e corpo: cambiando la mente può cambiare il corpo, cambiando il corpo può cambiare la mente. Quando W. James ha detto questa frase era l'inizio del '900, cioè più di un secolo fa. Nonostante ciò la cultura media non crede a questa affermazione, molte persone, forse troppe, credono che "...se uno ha il carattere così... non c'è niente da fare...". Con questa frase si è creato la convinzione limitante che è impossibile cambiare... Questa premessa diventa una profezia che impedisce il cambiamento, che è in realtà possibile, perchè tutto è migliorabile: sia la mente che il corpo....

<b>Sabato 17:00</b>	<b>Yoga e tecniche di rilassamento</b>
	<b>Martina Melesi insegnate Yoga presso il centro Surya Chandra</b>
<i>Ass. Surya Chandra</i> <i>via folla 4 Primaluna</i> <i>3336189189</i> <i>martina.melesi@aosanpaolo.it</i>	Lo Yoga con la sua tradizione millenaria è riconosciuto anche in occidente come un'ottima disciplina per trovare il proprio equilibrio interiore e dare beneficio a livello fisico e mentale; rappresenta un'opportunità per "staccare la spina" e dedicarsi del tempo.


<b>Sabato 17:45</b>	<b>Arteterapia???...non si racconta, si fa!!!</b>
	Arteterapeuta, Diplomata in Pittura alla Accademia di Belle Arti Clementina di Bologna, Diplomata in Arteterapia presso il centro delle Artiterapie di Lecco, Master di specializzazione in Arteterapia clinica conferito dall'Associazione Art Therapy Italiana, iscritta al registro Professionale Italiano Arteterapeuti APIART.
<b>antonella.moschetti@gmail.com</b>  <b>CELL:</b> <b>3393668982</b>	L'arteterapia, applicata con finalità educative e formative, è uno strumento utile alla conoscenza e all'espressione del proprio mondo interiore, alla valorizzazione della personalità del singolo, nonché alla creazione di dinamiche di gruppo che favoriscono la socializzazione e lo scambio in un ambiente cooperativo. Attraverso la mediazione dello strumento dell'arteterapia, le persone possono esprimere simbolicamente il proprio vissuto, riconoscere e comprende gli stati d'animo e sviluppare la propria immaginazione e capacità espressiva. Nel processo creativo di ciascun individuo l'arte coinvolge le emozioni, nutre e libera lo spirito. Quando un individuo è impegnato in un'attività creativa sperimenta un particolare stato psicofisico di grande beneficio e benessere che integra l'aspetto corporeo, mentale, emozionale e spirituale. L'Arteterapeuta è un professionista che è in grado di creare un ambiente favorevole al fluire delle libere associazioni e delle emozioni; e a mettere in relazione le persone creando un ambiente sicuro e accogliente.



<b>Sabato 18:15</b>	<b><i>Bloggare fa bene!</i></b>
	<p>a cura di Roberto Gerosa  <b>Social Media Manager, Blogger, Docente di Social Media Marketing</b>  gerosa.roberto@gmail.com  www.socialdaily.it  3208723669</p>
	<p style="text-align: center;"><b><i>Bloggare fa bene!</i></b>  Il Blog, il benessere, le discipline olistiche:  istruzioni per l'uso.</p> <p>agli interessati verrà rilasciato tramite email un pdf riassuntivo  più altre informazioni preziose sul blogging.</p>

<b>Sabato 18:45</b>	<b>Al Cuore dell'Essere</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Francesco Bertoli, Insegnante di Yoga</b>, Iscritto all'albo degli Insegnanti di Yoga presso la Federazione Italiana Yoga ; Master di specializzazione presso l'istituto Yogawellness in collaborazione con l'Università degli studi studi di Parma.</p>
<p>Francesco Bertoli  franz_bertoli@libero.it  cell: 3336650677</p>	<p>Nell'uomo occidentale odierno si assiste spesso ad un eccessivo sbilanciamento verso le aree della razionalità a scapito di un'armonia generale dell'essere. Durante il laboratorio attraverso la mediazione del respiro si svilupperanno delle pratiche di mobilizzazione e di statica consapevolezza per consentire a tutti lo sviluppo di una maggiore sensibilità dell'area cardiaca, la sede del cuore: vero centro dell'essere. <i>"..Se fate pace nel vostro cuore, irradierete pace a coloro che verranno in vostro contatto. Misteriosa è questa pace. Se ne gioite, la irradierete al mondo intero. Realizzate la pace e oltrepassate l'ordinaria conoscenza e siate liberi"</i>. Swami Sivananda Per la pratica è necessario portare con se un tappetino e una coperta per il rilassamento.</p>

## **Domenica 26 Relatori**

<b>Domenica 10:00</b>	<b>Anukalana yoga</b>
	<b>Marta Mazzoleni</b> Danzatrice, insegnante diplomata di Hatha yoga e Anukalana yoga, Gyrokinesis e danza contemporanea. contatti Cell. 3332674496 e-mail martamazzoleni@yahoo.it

Anukalana significa integrazione, è un approccio che unisce le antiche tradizioni quali il Tantra e il Taoismo con le discipline come la Danza e le Arti Marziali. E' un percorso che porta l'individuo ad un senso di integrità fisica e mentale, base indispensabile per l'esperienza dell'Unione che lo Yoga mira a veicolare.

La lezione prevede una fase stabile (Shiva) in cui si mantiene la posizione sviluppando consapevolezza e una dinamica (Shakti) in cui si fluisce nelle posizioni come in una danza, seguendo il ritmo del proprio respiro. Le sequenze e i principi di questo approccio risvegliano le funzioni vitali insite nell'individuo sviluppando radicamento, fluidità, dinamicità, espansione, espressione, e intuizione.

<b>Domenica 10:30</b>	<b>Laboratorio di Automassaggio</b>
	<b>Operatore Tuina, Istruttore di Ginnastica Posturale e Diplomato in Medicina Tradizionale Cinese, Shiatsu e Fiori di Bach</b> 3496335977 artusidavide@gmail.com davideartusi.it <b>Facebook: davide artusi</b>


L'Automassaggio è un modo facile e semplice di curarsi. Lo stress, spesso, è causa di irrigidimento ed affaticamento dei nostri muscoli, aspetto che si traduce in un senso di spossatezza generale davvero fastidioso. Cosa fare dunque per rilassare il nostro corpo e, di conseguenza, migliorare il nostro umore? Sicuramente un massaggio potrebbe essere la soluzione giusta, per alleviare almeno in modo parziale e temporaneo la tensione; ecco perché, è utile imparare a praticare un efficace automassaggio. Durante il laboratorio di automassaggio, esploreremo alcune semplici tecniche per prenderci cura di noi.

<b>Domenic a 11:00</b>	<b>Movimento disfunzionale in Biomeccanica</b>
	<p><b>Dott. Guido Barindelli:</b> Diplomato come Terapista della Riabilitazione presso l'Università degli Studi di Milano nel 1977 e Laureato in Fisioterapia nel 2006 presso L'Università Insubria di Varese. Dal 1991 inizia l'attività di docente in diversi corsi di formazioni per fisioterapisti diplomati. Dal 1998 esegue dissezioni c/o la scuola di chirurgia Salpetriere di Parigi.</p> <p>Dal 2003 è docente a contratto c/o l'Università degli Studi di Milano Bicocca e dal 2004 al 2006 è stato docente al Corso di Formazione in Terapia Manuale – Orthopedic Manual &amp; Manipulative Therapy – GSTM di Milano. Dal 2005 svolge attività di insegnamento delle Sindromi da Disfunzione del Sistema di Movimento secondo il concetto di Shirley Sahrmann.</p> <p>Lavora come Libero professionista in uno studio <a href="mailto:privato.guido.chi@virgilio.it">privato.guido.chi@virgilio.it</a></p>

Il movimento è una funzione essenziale della vita a tutti i livelli degli organismi viventi. Dagli ioni che si muovono attraverso le membrane fino a muovere i propri arti nell'ambiente. Perché un movimento preciso diventa disfunzionale? Esiste un modo ideale per muoversi o qualsiasi schema è accettabile? In che modo il movimento è legato al dolore muscolo-scheletrico? La ripetizione del movimento disfunzionale può accelerare la comparsa dell'osteoartrite? Ci muoviamo dove è più facile muoversi

<b>Domenic a 11:45</b>	<b>Dualismo mente e corpo / mente e cervello, visioni attuali di un problema antico</b>
	<p><b>Dott. Alessia Monti:</b> Psicologa, Psicoterapeuta Cognitiva, Dottore di Ricerca in Psicobiologia-Neuropsicologia. Neuropsicologa presso il Dipartimento di Neuroriabilitazione, CCP, Milano, Prof. a Contratto presso Università degli Studi di Trento. Dott. Alessia Monti <a href="mailto:alessia.monti@unitn.it">alessia.monti@unitn.it</a></p>

Già nel 400 a.C., con il pensiero di Platone, nasce la contrapposizione tra tutto ciò che è considerato immateriale e intangibile (il mondo delle idee) e ciò che invece è materiale, corporeo. Successivamente, questo pensiero dicotomico viene rinforzato dalla filosofia di Cartesio del XVII secolo (res cogitans e res extensa) ed è radicato ancora oggi nel pensiero del mondo occidentale. Da queste basi si instaura una netta divisione tra mente e corpo e questo dualismo ha portato alla concezione di essere umano come un insieme di organi con distinte funzioni, perdendone il senso di unicità. Per quanto concerne le neuroscienze ciò, se da un lato ha portato a un'elevata specializzazione con conseguente sviluppo conoscitivo del cervello a livello morfologico e funzionale, dall'altro non ha permesso un approccio multidimensionale alla valutazione e alla cura di fenomeni normali e patologici che intervengono nella vita degli esseri umani. Il tradizionale modello biomedico (centrato sul disturbo) identifica la malattia rispetto a precisi parametri biologici, classificabili con segni e sintomi e analizzabili secondo i rigorosi canoni della medicina basata sull'evidenza (EBM), verificando in modo metodologicamente corretto l'efficacia di diversi tipi di trattamento. Vi sono però sempre più riscontri della necessità di avere una panoramica sulla persona, non solo sulla malattia. Ogni essere umano reagisce mentalmente e fisicamente in modo diverso alla stessa malattia e alle stesse terapie e ciò rende difficile la generalizzazione dell'efficacia di determinati tipi di trattamento ad esempio in neuroriabilitazione o in psicoterapia, ma anche nei classici approcci farmacologici. Per tali motivi il mondo della salute inizia a considerare seriamente il modello biopsicosociale che presuppone una matrice triangolare, in cui il corpo e la mente sono posti in una relazione reciproca e rivolta a un terzo agente, l'ambiente. Un tale approccio richiede necessariamente l'intervento di équipe interdisciplinari, in modo da potersi occupare non solo degli aspetti biologici ma anche di quelli psicologici, familiari e sociali dell'individuo, integrati tra di loro, nell'ottica della cura della persona e non della sola malattia. Tutto ciò, anche grazie alle nuove scoperte nel campo delle neuroscienze, permette di riconsiderare la forte interazione fra mente, corpo e ambiente, portando alla luce l'errore di Cartesio e lasciando spazio alle nuove forme di prevenzione e cura che vanno nella direzione del concetto di salute formulato dall'Organizzazione Mondiale di Sanità, ovvero di "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia".


<b>Domenica 15:00</b>	<b>laboratorio di GYROKINESIS®</b>	
	<b>Marta Mazzoleni</b> Danzatrice, insegnante diplomata di Hatha yoga e Anukalana yoga, Gyrokinesis e danza contemporanea.	
<b>contatti</b> <b>Cell. 3332674496</b>  <b>e-mail</b> <b>martamazzoleni@yahoo.it</b> <b>F: Mukti</b>	GYROKINESIS® è un metodo di movimento che agisce su tutto il corpo, aprendo i canali energetici, mobilizzando e creando spazio all'interno delle articolazioni, stimolando il sistema nervoso, aumentando l'ampiezza dei movimenti, creando forza e stabilità attraverso sequenze di movimenti ritmati, fluidi e circolari, che mettono in connessione profonda tutte le parti del corpo; affonda le sue radici nello Yoga, nel Tai Chi, nella danza e nel nuoto; è un'esperienza simile a un profondo e piacevole massaggio dall'interno, che mette in comunicazione mente e corpo. Si lavora per buona parte della lezione su uno sgabello, iniziando da semplici mobilizzazioni della colonna; il movimento si estende poi a tutte le articolazioni, in un crescendo armonico ritmato dal respiro.	

<b>Domenica 15:30</b>	<b>Fondamenti Filosofici del Buddismo Tibetano 2ª parte</b>	
	<b>Mauro Toffetti Buddista Tibetano Praticante ed esperto di Buddismo Tibetano</b>	

### L' Etica Buddista e la guarigione definitiva

La guarigione definitiva, la felicità che cerchiamo, autentica e durevole pace e felicità, si può ottenere solo attraverso il controllo e la purificazione della MENTE. Dobbiamo smascherare l'illusione creata dalla nostra abituale tendenza a percepire i fenomeni come dotati di esistenza intrinseca. I tre addestramenti superiori ci conducono alla realizzazione di un'etica profonda e ricca di realizzazioni....

Addestramento nella moralità, addestramento nella concentrazione, e addestramento nella saggezza.

<b>Domenica 16:00</b>		
<b>Don Bruno Maggioni</b>	<b>Ghesce Lobsang Sherab</b>	<b>Misericordia e Compassione</b>
		<b>incontro inter religioso sul tema Cristiano della Misericordia e la Compassione del Buddismo Tibetano, Relatori Don Bruno Maggioni e Monaco Tibetano Ghesce Lobsang Sherab</b> incontro mediato da Mauro Toffetti

## Domenica 17:00 Distruzione del Mandalà

Il mandala rappresenta, secondo i buddhisti, il processo mediante il quale il cosmo si è formato dal suo centro; attraverso un articolato simbolismo consente una sorta di viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente.

I buddhisti riconoscono, però, che i veri mandala possono essere solamente mentali, le immagini fisiche servono per costruire il vero mandala che si forma nella mente della gente e vengono consacrate solo per il periodo durante il quale è utilizzato per il servizio religioso.

Al termine del lavoro, dopo un certo periodo di tempo, il mandala viene semplicemente "distrutto", spazzando via la sabbia di cui è composto. Questo gesto vuole ricordare la caducità delle cose e la rinascita, essendo la forza distruttrice, anche una forza che dà la [vita].

Il termine mandala (lett. cerchio) si ritrova in varie culture, tra cui quella buddhismo o buddhista, mentre il corrispettivo induista è lo yantra (lett. "strumento"). Lo yantra è simile al mandala, tuttavia le due tecniche si differenziano per la complessità: lo yantra è molto più schematico, limitandosi a usare figure geometriche e lettere in sanscrito, mentre nel mandala sono rappresentati anche - in maniera talvolta particolareggiata - luoghi, figure e oggetti.

# 4° Festival Olistico

## conferenze sulle discipline Bio-Naturali

Durante tutta la manifestazione sarà possibile ricevere massaggi Tuina, Shiatsu, Reiki, Prana, Ayurveda, Riflessologia e Massaggio Olistico.

I Monaci Tibetani costruiranno un Mandala di sabbia, il ricavato del mercatino di articoli Tibetani sarà interamente devoluto al monastero Tibetano di Aden Jangtse in India. All'esterno bancarelle di prodotti **Bio, Tipici e a Km 0**

[www.ilrespirodellavalle.it](http://www.ilrespirodellavalle.it)

Facebook: il respiro della valle

[ilrespirodellavalle@gmail.com](mailto:ilrespirodellavalle@gmail.com)

[www.montagnelagodicomo.it](http://www.montagnelagodicomo.it)

Davide 3496335977 Barbara 3475884197

25 e 26 Giugno 2016 a Barzio (Lecco)

zona Sagra delle Sagre

# TASHI DELEK

*E' il saluto Tibetano consueto,  
che può essere tradotto "Lieta  
benignità" (a te).*

*TASHI è parola di augurio il cui  
significato è che "la buona sorte  
ricada su coloro a cui si rivolge il  
saluto". DELEK vuol dire "pace,  
pace universale".*

*Riguarda la persona e la famiglia.*

*E' un augurio di liberazione  
dall'ignoranza e dall'attaccamento  
alle illusioni della realtà che sono  
alla base della rabbia e dell'odio.*