

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus



Uno spazio proiettato verso i nostri fratelli africani, per dare supporto ad una regione in cui la disuguaglianza sociale e lo sfruttamento del territorio hanno assunto proporzioni eticamente inaccettabili.

Il centro è rivolto a coloro che hanno voglia di incanalare le proprie energie utilizzando il tempo in maniera produttiva per costruire insieme progetti auto sostenibili in Uganda e a coloro che troveranno interessanti le proposte dei numerosi corsi in programma.

Le attività del Baobab

- **PerCorso BenEssere**

Stare bene con sé stessi Stare bene con gli altri

Gli incontri saranno condotti da Paola Madoglio – Counselor Sistemica

Durante ogni serata è prevista una breve parte teorica, una parte esperienziale ed una parte di condivisione tra i partecipanti.

PROGRAMMA 10 INCONTRI, 2 AL MESE con orario 20.30-22.30 a partire dal 18 ottobre 2012

1) L'impatto delle credenze limitanti nella nostra vita. Come riconoscerle e trattarle.

Le credenze rappresentano quegli risposte automatiche che, rimanendo per la maggior parte delle volte a livello inconsapevole, dirigono le scelte e le nostre azioni/reazioni e che determinano come ci sentiamo in ogni momento della nostra vita. Esercizi pratici, condivisione.

2) Costellazioni Familiari Sistemiche. Cosa sono, a che cosa servono. Importante metodo di approccio agli accadimenti della nostra vita che tiene conto del nostro sistema di appartenenza. Esercitazioni, condivisione.

3) La legge di attrazione. Siamo noi gli artefici della nostra vita? Come i nostri pensieri diventano le nostre azioni e quindi i risultati che si manifestano nella nostra vita. Esercizi e visualizzazioni potenzianti, condivisione.

4) Diventare consapevoli del proprio potere, dalla reazione all'azione. La consapevolezza come chiave del cambiamento personale che ci accompagna sulla strada del BenEssere. Esercitazioni e condivisione.

5) Denaro e abbondanza. Dalla cultura del limite alla cultura dell'illimitato. La visione del denaro e dell'abbondanza nella nostra vita determina il nostro atteggiamento nei confronti del benessere a tutti i livelli. Esercitazioni e condivisioni.

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus

6) Le nostre parti interiori, i nostri sé. Quando non ne siamo consapevoli, sono le nostre parti , diverse di situazione in situazione, a guidare la nostra vita a discapito della completezza e dell'integrità n grado di guidarci a fare le scelte migliori per noi. Esercitazioni e condivisioni.

7) Essere al proprio posto rispetto al proprio sistema di appartenenza. Quando ci assumiamo ruoli che non ci appartengono e ci occupiamo di ciò che non ci compete, all'interno della famiglia o dell'ambiente di lavoro, il risultato è quello di fare una grandissima fatica per arrivare a qualsiasi traguardo ci proponiamo di raggiungere. Esercitazioni e condivisioni.

8) Tecniche di psicologia energetica, EFT, Logosintesi. Ci sono tecniche che ci permettono velocemente ed in modo semplice di accostarci ai nostri malesseri fisici ed emozionali. Esercitazioni pratiche con queste tecniche e condivisione

9) Le nostre risorse ed i nostri talenti. Scoprirli e valorizzarli. A volte il nostro potenziale rimane semplicemente celato sotto le paure e la mancanza di fiducia. Esercitazioni e condivisioni.

10) La forza dell'inclusione e la debolezza dell'esclusione. Guardare alle aree della nostra vita attraverso lo sguardo su ciò che ci è utile invece che posarlo su ciò che non ci piace o non vogliamo, facilita la nostra vita di tutti i giorni. Esercitazioni e condivisioni.

Questo programma è indicativo e le tematiche proposte potranno essere modificate a discrezione del conduttore.

Il costo per l'intero corso è di 80 € per i soci e di 100 € per i non-soci. Il costo del singolo modulo è 10 € per i soci, 12 € per i non-soci.

Contatti: Paola Madoglio Tel:338 8374388

E-mail: paolamadoglio@gmail.com

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus



Costellazioni Familiari e Sistemiche

ed E.F.T. a cura di

Paola Madoglio

Si effettueranno a cadenza mensile di sabato
da concordare in relazione alle adesioni

Le Costellazioni Familiari sono un potente strumento di aiuto che ci permette di far emergere le radici profonde dei nostri disagi e del nostro malEssere. Attraverso le Costellazioni Familiari possiamo comprendere quale passaggio evolutivo la nostra anima ha scelto di compiere scegliendo proprio quella famiglia in cui nascere, scegliendo di vivere quelle esperienze, a volte molto dolorose, che abbiamo vissuto o che ancora stiamo vivendo, e, comprendendo ciò, possiamo sciogliere problematiche antiche presenti in ogni settore della nostra vita. Possiamo mettere in scena elementi quali persone fisiche, ma anche elementi astratti come il lavoro, un sintomo, un particolare sentimento, una relazione, ...

L'utilizzo combinato delle Costellazioni e di E.F.T. (Emotional Freedom Techniques) permette di agevolare la risoluzione di molte delle nostre problematiche in brevissimo tempo ed in modo dolce e rispettoso, nel rispetto della verità che la nostra anima conosce: siamo gioia e nella fiducia e nell'amore cresciamo ed evolviamo molto meglio e molto più velocemente che attraverso il dolore e la sofferenza, questi ultimi hanno solo lo scopo di spingerci verso quel cambiamento e quella trasformazione verso cui la nostra anima ci chiama.

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus

Creatività manuale

A cura di **Antonietta Fia**.



Un'artista che ama molto la creatività ed ha fatto parecchi corsi, per mettere a frutto questa sua attitudine.

Programma di 5 incontri a tema, MAX 5 partecipanti a corso.

Durata 2 ore e mezza:

27 ottobre:

collane 3 fili perline e catene; ciondoli / orecchini di perline all'uncinetto; collane tirelle.

24 novembre:

addobbi natalizi per albero; angeli palline e angeli palla; pigotte.

febbraio:

borse lana cotta.

marzo:

coniglietti pasquali; candeline/saponette con tovaglioli in découpage

maggio:

gioielli pizzo; gioielli cordini; anelli; cappelli e borse paglia con decorazione con tovaglioli in découpage.

Costo di ogni corso: 20 € per i soci, 22 € per i non-soci, escluso il materiale che è possibile acquistare in sede o portare da casa.

Antonietta Fia Tel: 335 6544206 E-mail: anpian@tiscali.it

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus

Programma “Nutrire la vita”

“Nutrire la vita” YANG SHENG *Letteralmente Yang significa nutrire, coltivare, custodire, far crescere, curare e sheng significa vita.*

YangSheng è un concetto cinese di auto disciplina per “nutrire la vita”, si tratta di un insieme di comportamenti e di atteggiamenti, di regole, di esercizi corporei e di respirazione che hanno lo scopo di migliorare la qualità della vita nei suoi aspetti concreti di salute, di vitalità mentale, di relazioni. E' un concetto, una consapevolezza dell'aver cura di sé coltivando “il cuore”, lo spirito attraverso la conoscenza, la generosità, l'apertura mentale ed il corpo attraverso il giusto cibo, il giusto movimento e riposo, l'allontanamento dalle medicine. Secondo il più antico testo di medicina cinese, lo Huangdi Nei Jing, per mantenere la salute occorre seguire la via (Dao) e saper “nutrire la vita”. Nutrire la vita soprattutto con le pratiche interne: respirazione, meditazione, ginnastiche energetiche: Tai Chi e Qi Gong.

Il programma abbraccia diverse discipline olistiche:

- **TAIJI QUAN a cura del maestro Orlando Francese**

Il Taiji Quan è una sintesi perfetta di: Arte Marziale, Disciplina Psicofisica e Via di Trascendenza ed Elevazione Spirituale. E' la parte Esoterica delle Arti Marziali. E' tradizionalmente collocato nel sistema Taoista e fornisce un metodo di lavoro sul corpo, la mente e lo spirito estremamente preciso e completo; in particolare opera sull'alternanza e sull'equilibrio dello Yin e dello Yang, sull'inserimento armonico dell'uomo, come parte cosciente fra il Cielo e la Terra ed il suo collocamento e collegamento con l'Energia Universale.

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus

Il Taiji Quan può essere praticato da tutti: giovani e anziani; non esistono controindicazioni, anzi in presenza di patologie di qualsiasi genere o natura, molto spesso la pratica viene consigliata come terapia. Fare Taiji Quan oltre al semplice piacere di praticare, dona: forma fisica, salute, forza, gioia, morbidezza, eleganza e dolcezza.

GIORNO	ORA	DISCIPLINA	INSEGNANTE
LUNEDI'	18,30 - 20,00	TAIJI QIGONG	M° ORLANDO FRANCESE
GIOVEDI'	19,00 - 20,30	QI GONG ANIMALI	M° MONICA ISOTTA
LUN/MERC	20,00 - 21,00	TAIJI QUAN YANG	M° ORLANDO FRANCESE ISTR. MARIO PAOLINI ALL. FRANCESCO PRIVATO

Costo del corso: 40 € mensili

Contatti: Orlando Francese Tel: 348 1045108

E-mail: orlytao@iol.it www.scuola-radici-del-tao.it

- **Yoga, a cura di Anna Attilia Mancin – Annajaan**

Il corso si terrà il martedì, con orario 20,00-21,30

“Le cose del mondo sono fatte per essere godute. Non è saggio attaccarsi ad esse, poiché non durano. Godete delle cose del mondo e poi lasciatele andare. Lasciate che vi attraversino la vita. Abbracciate la vita nella sua totalità, fate entrare in voi la vita intera, ma fatelo con saggezza e poi muovetevi verso la conoscenza. Solo la conoscenza aiuta, solo la saggezza libera.”(S.Rama)

Attraverso le posture corporali, gli Asana, il praticante acquisisce consapevolezza del proprio corpo, percepandone i limiti e le potenzialità. Approfondendo questa consapevolezza scopre che dentro di lui esiste un mondo simbolico di forme geometriche, animali, divine.

Il corso si terrà il martedì, con orario 20,00-21,30

Costo mensile del corso: 40 €

- **Contatti: Anna Attilia Mancin – Annajaan Tel.347 7301174**

E-mail: anna.mancin@hotmail.it

Centro culturale

Il baobab - For Life Onlus

- **“Nutrire la vita”, a cura di Lidia Musumeci, naturopata e operatore olistico**
Incontri su discipline naturopatiche “medicina naturale” a cadenza mensile con Calendario:
Sabato 20 ottobre: “ Nutrire il corpo” Ore 09,30- 11,30“

Nutrirsi in modo adeguato in sintonia e rispetto della natura, delle stagioni, dei climi, dei momenti della vita, mantiene l'uomo in equilibrio con sé stesso, con gli altri esseri e con quanto lo circonda.

Nella nostra cultura “Dieta” evoca la rinuncia e non la ricchezza del nutrire, spesso finalizzata a raggiungere un modello estetico che ci viene proposto. Nella medicina Cinese l'aspetto esteriore è solo il riflesso dell'interno, del benessere degli organi, dell'equilibrio dello spirito, del fluire dell'energia.

La prima lezione è gratuita per i soci, per i non soci € 10.

Contatti: Lidia Musumeci Tel: 320 4373351

E-mail: l.musumeci@hotmail.it

A seguire stesso giorno:

- **Corso di cucina naturale a cura di Lorena Cruciani**
Sabato 20 ottobre ore 11,30

L'alimentazione non è solo cosa si mangia ma anche come; assimilare il nutrimento è un atto importante che richiede attenzione. La cucina naturale è in sintonia con il clima e la stagione, utilizza i prodotti del luogo, freschi non conservati, variati nei 5 sapori, non troppo cucinati ma non crudi e soprattutto preparati e consumati con gioia.

Impareremo l'arte della prevenzione e della cura con il cibo, le proprietà terapeutiche degli alimenti e il loro utilizzo appropriato.

La prima lezione è gratuita

Pranzo € 10

Contatti: Lorena Cruciani:Tel: 349 2562559

E-mail: l.cruciani@enac.gov.it

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus



Corso di teatro per adulti a cura di Raffaella Marchegiano

“Tutto il mondo è un teatro e tutti gli uomini e le donne non sono che attori.

Essi hanno le loro uscite e le loro entrate e una stessa persona nella sua vita rappresenta

diverse parti”. William Shakespeare

In ognuno di noi può esistere un bravo attore, un bravo interprete dei misteri, dei pensieri, dei sogni o dei desideri della vita.

Il corso base di teatro è rivolto a tutti gli adulti che amano passare una piccola parte del loro tempo in compagnia, per divertirsi, parlare, leggere e ascoltare e andare in scena, ma anche a chi ama stare poi dietro le quinte per le scenografie per trucchi e vestiti, per la musica che sempre accompagna il teatro.

Le lezioni si svolgeranno due giovedì al mese dalle 20.00 alle 22.00 da ottobre a maggio.

Giugno sarà dedicato a un piccolo spettacolo con i partecipanti del corso.

1° incontro giovedì 11 ottobre (MIN 5 MAX 10 partecipanti)

costo mensile del corso: € 20,00 mensili per i soci € 25,00 per i non soci escluso il costo di eventuale materiale scenografico ed eventuale assicurazione teatrale.

Contati: Raffaella Marchegiano Tel. 392 1951388

E- mail: raffaella.marchegiano@hotmail.it

Centro culturale

Il baobab - For Life Onlus

La Brughiera in Autunno

L'Acquerello Botanico: osserviamo e riproduciamo la Natura

Autunno 2012

Corso per adulti

La natura intorno a noi si colora: la vegetazione che si trasforma stende pennellate di verdi, gialli e rossi in tutte le loro tonalità sul panorama che ci circonda. L'autunno con il suo fascino è pronto ad essere catturato dallo sguardo attento dell'osservatore, che potrà fissare queste emozioni traducendole in immagini indelebili.

Cristina Delucchi, Biologa Ambientale ed esperta naturalista ci guiderà alla scoperta di uno degli ultimi lembi di brughiera e della flora caratteristica che ospita. Il materiale botanico osservato e raccolto verrà riprodotto utilizzando la difficile tecnica dell'acquerello botanico spiegata con competenza e passione dall'affermata pittrice naturalista **Daniela Passuello**.

Le ATTIVITA'

Le proposte si articolano su una o più giornate e comprendono sempre un percorso naturalistico ed uno artistico

Percorso naturalistico:

- Inquadramento dell'ambiente naturale circostante e approfondimento botanico mediante proiezioni e/o osservazione diretta
- Breve escursione nella brughiera e nelle aree limitrofe alla struttura ricettiva
- Raccolta guidata di specie botaniche o parti di esse finalizzate allo studio e alla riproduzione pittorica

Percorso artistico:

- Introduzione alla pittura botanica: una tecnica in cui il rigore scientifico è in equilibrio con l'armonia artistica della rappresentazione di soggetti vegetali
- Disegno botanico dal vero, studio della percezione delle forme nello spazio, analisi di luci e ombre che daranno la possibilità di rendere tridimensionale la rappresentazione sulla carta

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus

- Introduzione della tecnica dell'acquerello: passaggi di velature e mescolanze di colore, dai toni più chiari a quelli più scuri fino ad ottenere l'effetto desiderato

Il primo appuntamento è previsto sabato 20 ottobre dalle ore 09,00 alle 18,00
Costo del corso comprensivo del pranzo (cucina biodinamica) € 100 a persona.

(MIN 3 MAX 8 partecipanti)

CONTATTI CHLOROPHYLLA di Cristina Delucchi

Tel. 349.6068993 E-mail: cristinadl@libero.it

FIOR D'ACQUERELLO di Daniela Passuello

Tel. 331.1375206 E-mail: info@danielapassuello.com

www.danielapassuello.com

Corsi in progettazione:

- Seminari monotematici
- Pronto soccorso domestico
- "Psych-Plus" L'inconscio per amico - corso base
 - Un venerdì al mese, da definirsi: Serata sociale

Gli aggiornamenti saranno pubblicati sul nostro sito: www.forlife-worldwide.com ,
sulla pagina di Facebook e sulla rivista trimestrale in fase di elaborazione.

Per le iscrizioni contattate direttamente il referente del corso.

Appuntamenti di ottobre:

○ TAIJI QIGONG	○ lunedì	○ 18,30 - 20,00
○ QI GONG ANIMALI	○ giovedì	○ 19,00 - 20,30
○ TAIJI QUAN CHEN	○ lun/merc	○ 19,30 - 20,30
○ TAIJI QUAN	○ lun/mer	○ 20,00-21,00
○ Yoga	○ martedì	○ 20,00-21,30
○ Corso di teatro	○ 11 ottobre	○ 20,00-22,00
○ PerCorso BenEssere	○ 18 ottobre	○ 20,30- 22,30
○ Nutrire la vita	○ 20 ottobre	○ 09,30-11,30
○ Corso di cucina naturale	○ 20 ottobre	○ 11,30-14,30
○ L'acquerello botanico	○ 20 ottobre	○ 09,00-18,00
○ Creatività manuale	○ 27 ottobre	○ 10,00-12,30 /14,00-16,30

Centro culturale Il baobab - For Life Onlus

Ci auguriamo di suscitare l'interesse di più persone, in modo da costituire un gruppo con lo stesso orientamento di pensiero, che con consapevolezza lavorino per una civiltà migliore, più rispettosa della dignità umana, consapevole che la sopravvivenza del più "saggio", del più "amorevole" è l'unica etica che ci assicurerà non soltanto una vita individuale sana, ma anche un pianeta sano.

Per informazioni: Lidia 3338456860 info@forlife-worldwide.com

Sede: Via Gustavo Moreno, 15 – 21019 Case Nuove di Somma Lombardo (VA)

