

Corsi per l'autofinanziamento della Casa delle Donne 2018/2019

♀ **Hatha Yoga**

A cura di Irene Rossi

Lo Hatha Yoga è un inestimabile dono dell'India antica: attraverso la pratica consapevole e non competitiva di posizioni del corpo coordinate al respiro ci aiuta a migliorare il benessere psico-fisico, a calmare la mente e a vivere in armonia con noi stesse e con gli altri.

Gli incontri consistono in una prima parte dove si inizia a muovere il corpo in una sorta di dolce riscaldamento e prima presa di contatto con il nostro mondo interno che ci prepara all'esecuzione delle posizioni vere e proprie (āsana) e a esercizi specifici sulla respirazione, e terminano con il rilassamento profondo (Yoga Nidra) o con brevi momenti di meditazione.

Il lunedì dalle 14 alle 15 e il giovedì dalle 17,50 alle 18,50

♀ **Corso di Shiatsu**

A cura di Manuela Garberoglio

Il corso di Shiatsu sarà un'esperienza, cioè si vivrà il proprio corpo come uno strumento per donare e ricevere benessere. Si utilizzeranno le mani eseguendo una pressione che, dimostrata e guidata dall'esperienza dell'operatrice, diverrà una comunicazione non verbale fra colei che esegue il trattamento (Tori) e colei che lo riceve (Uke). La ricevente assumerà posizione prona, supina, sul fianco e seduta. Durante il trattamento si creerà una comunione di corpo, mente e cuore con rispetto e amorevolezza.

Il mercoledì dalle ore 17 alle 18

♀ **Voglio vederti danzare... Ginnastica non invasiva del pavimento pelvico**

A cura di Ada Masucci

Il pavimento pelvico è una struttura muscolare molto importante per il benessere delle donne, coinvolto attivamente in aspetti fondamentali della vita, perciò è necessario mantenerlo in salute.

L'età, la menopausa, lo stile di vita possono causare una perdita di tono del pavimento pelvico, che è possibile prevenire con una attività fisica ad hoc: la ginnastica non invasiva del pavimento pelvico. Questa consiste in esercizi che, attraverso movimenti, per esempio delle gambe, del bacino, dei piedi e dei muscoli del perineo ridanno tono e migliorano il trofismo dei tessuti.

10 incontri, il **martedì dalle ore 18 alle 19**

♀ **Oltre la soglia dei 60 anni**

A cura di Ines Damilano

E' una bella età? E' l'età delle libertà o delle ansie per il diminuire di bellezza e salute?

Ci godiamo la vita o abbiamo impegni lavorativi o familiari pesanti?

Come affrontiamo la crisi di oggi, dopo le aspettative di cambiamento socio-culturale della nostra gioventù? Come immaginiamo il nostro futuro?

Un gruppo per condividere e confrontare esperienze, emozioni e pensieri tra coetanee.

Il gruppo, già attivo, è permanente: ognuna può entrare e uscire dal gruppo quando lo desidera.

Il martedì dalle 16 alle 17.30

♀ **Corso di Mindfulness**

Essere Mindfulness - Pratiche di benessere per affrontare la complessità del vivere

A cura di Silvana Michelini

Mindfulness è uno stato mentale di consapevolezza che emerge attraverso la pratica meditativa e che consente di prestare attenzione al dispiegarsi dell'esperienza nel momento presente, con intenzione e in modo non giudicante.

Il termine Mindfulness definisce un'attitudine umana universale, poco allenata, che promuove la stabilità emotiva e l'equilibrio psicofisico.

Il programma esperienziale di gruppo di otto incontri ha come scopo finale l'acquisire strumenti pratici per migliorare la relazione con se stessi e con gli altri. E' rivolta a

-chi vuole migliorare la propria capacità di gestione dello stress.

-chi vuole imparare un metodo per affrontare la vita in modo diverso e prendersi cura di sé.

-chi si sente in situazioni di disagio, per difficoltà legate all'ansia o all'umore depresso.

8 incontri il **martedì dalle 18 alle 19,30** a partire **da febbraio 2019**

♀ **Il pane e le rose - Laboratorio di scrittura creativa dedicato al racconto breve**

A cura di Patrizia Nicola

Dedicare un tempo e uno spazio interiore alla scrittura è il primo passo per accedere a questa forma di espressione con libertà, per lasciar fluire emozioni, pensieri, immagini che la mente e il cuore registrano in ogni istante. Attraverso l'analisi degli elementi costitutivi del racconto, l'approfondimento e l'improvvisazione scritta ognuna si avvicinerà al racconto breve. Gli input saranno dati da stralci di romanzi, racconti, poesie come da musiche, esercizi di visualizzazione, piccoli momenti meditativi. La specifica risorsa - e il piacere! - dello **scrivere in gruppo fra donne** offrirà l'ulteriore stimolo della condivisione. Non occorre un'esperienza pregressa, ma interesse, passione, forte curiosità per la scrittura e la voglia di mettersi in gioco attraverso la parola scritta.

10 incontri **ogni martedì ore 18-19,30**

♀ **Tedesco per principianti**

A cura di Rossana Leporati

Per condividere il divertimento di scoprire una nuova lingua con altre donne, con la prospettiva di mettere in pratica le conoscenze acquisite in un bel viaggio in Germania tutte insieme, scegliendo dove andare.

Il mercoledì dalle ore 17 alle 18,30