

## NEWS

Informazioni, appuntamenti e curiosità per un benessere globale

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

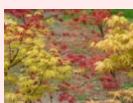
Aprile - Maggio 2009

### NOTIZIE corpovivo

Un pensiero col cuore agli amici d'Abruzzo, e un invito a tutti noi: non solo la solidarietà di oggi, ma ricordiamoli ancora domani e dopodomani, quando non saranno più sulle prime pagine dei giornali, quando la nostra emozione sarà scemata, ma loro silenziosamente si sveglieranno nel vuoto ogni mattina. Non dimentichiamoli quando sarà passata l'emergenza dell'uscirne vivi. Domani occorrerà ricominciare a vivere e ci sarà ancora, e forse più, bisogno di noi.

### CALENDARIO corpovivo

#### Sessioni individuali



**MASSAGGIO - RILASSAMENTO  
RESPIRO – TECNICA VIBRAZIONALE**

🕒 Tutti i giorni su appuntamento  
Milano – Binasco – Abbiategrasso – Albairate  
Robecco S.N. – Cassinetta di L.

.....**Gruppi** (max 8 persone)



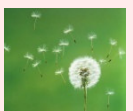
**MEDITAZIONE**

⚙️ 21/4 12/5  
🕒 10,00-12,00 o 21,00-23,00



**TOCCO AFFETTIVO**

⚙️ 17/5  
🕒 14,30-19,00



**RESPIRO E RILASSAMENTO**

⚙️ 22/4 13/5  
🕒 10,00-12,00 o 21,00-23,00



**REBIRTHING**

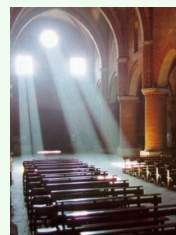
⚙️ 20/4 11/5  
🕒 10,00-12,00 o 21,00-23,00

informazioni: [www.corpovivo.it/eventi](http://www.corpovivo.it/eventi)

iscrizioni: 349.53.91.763 [lauravilla@corpovivo.it](mailto:lauravilla@corpovivo.it)

### UNA GITA ALL'ABBAZIA DI MORIMONDO (Milano)

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



L'abbazia di Morimondo, inizialmente costruita in legno (1134), è un grandioso ed elegante edificio in mattoni d'argilla. Entrando nella chiesa,

la luce e lo slancio delle arcate portano lo sguardo verso l'alto ed il colore dei mattoni dà un senso di calore e di accoglienza. Nelle giornate di sole, la luce entra in fasci e diviene così centro dell'attenzione invitando il pensiero alla luce soprannaturale di Dio.

Le molte imperfezioni ed asimmetrie sono un vero linguaggio spirituale, per ricordare la molteplicità del creato, la fantasia del creatore e richiamare che solo Dio è perfetto. I capitelli delle colonne della navata centrale, così come i costoloni delle volte a crociera, sono diversi; gli archi della navata sinistra sono gotici, a destra romanici ... a voi scoprire le altre differenze. Aggiungerei che l'imperfezione dà un senso di pace e di "casa", di accettazione della propria asimmetrica umanità!

**Sabato 18 e 25 aprile visite guidate serali gratuite dalle 21 alle 23.**

## LA LUNA

Calendrier Lunaire Diffusion - [www.calendrier-lunaire.fr](http://www.calendrier-lunaire.fr)

### APRILE

- giovedì 9 ☾ 16,57
- sabato 25 ☾ 5,24

I GIORNI PER:

	prevenire la caduta	<b>5-6-7</b>
<b>Taglio</b>	infoltire e rinforzare	<b>10-13-14-19</b>
<b>capelli</b>	prevenire doppie punte	<b>10-11-12-13-14</b>
	giorni sconsigliati	<b>4-18-21</b>
<b>Depilazione</b>	buoni	<b>1-2-3-4-5-6-7-8-9-29-30</b>
	ottimi	<b>10-11-12-13-14</b>

### MAGGIO

- sabato 9 ☾ 6,03
- domenica 24 ☾ 14,12

I GIORNI PER:

	prevenire la caduta	<b>2-3-5-29-30</b>
<b>Taglio</b>	infoltire e rinforzare	<b>10-17-22</b>
<b>capelli</b>	prevenire doppie punte	<b>9</b>
	giorni sconsigliati	<b>1-4-11-15-25-28-31</b>
<b>Depilazione</b>	buoni	<b>1-2-3-4-5-6-8-26-27-28-29-30-31</b>
	ottimi	<b>9-10-11</b>

## IL LIBRO

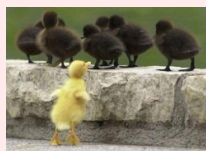
Il profeta – Gibran Kahlil Gibran – varie edizioni



Poesia, mistica, meditazione o forse più semplicemente bellezza e spunti di riflessione in questa raccolta di Gibran, poeta filosofo e scrittore libanese. Il Profeta risponde alle domande della gente. Risposte semplici, che ci portano nel silenzio e nella profondità dell'animo. Risposte rivoluzionarie, che demoliscono credenze, regole, dogmi e preconcetti. Risposte provocatorie e destabilizzanti o accoglienti ed amorevoli, che ci svelano improvvise comprensioni o ci gettano nel dubbio. L'Amore, il Matrimonio, i Bambini, il Mangiare e il Bere, il Comprare e il Vendere, la Ragione e la Passione, il Bene e il Male, l'Amicizia, il Piacere... Un'occasione per fermarci un momento ad ascoltarci, a riflettere, a scegliere in quale direzione vogliamo proseguire la nostra vita.

**IL CENTRO SARA' CHIUSO VACANZA  
DAL 11/04/2009 AL 19/04/2009**

**BUONA PASQUA A TUTTI**



## Medicina Tradizionale Cinese: IL MAL DI TESTA

Rispetto al flusso di energia, le cefalee si dividono in due classi: da "pieno" (eccesso), il contatto aggrava i sintomi, o da "vuoto" (mancanza), i massaggi danno sollievo.

**Cefalee da "pieno":** *Da vento freddo:* Il vento freddo penetra nella nuca. Dolore nella nuca o sulla fronte, che si irradia al collo, al vertice della testa, alle spalle, tra le scapole. *Da eccesso di stomaco e milza:* Umidità, disordine alimentare, preoccupazioni e "rimuginazioni". Dolore intorno agli occhi, nausea, bocca amara, eruttazioni, stanchezza, corpo pesante. *Da eccesso di fegato:* Rabbia, eccesso di carni rosse. Dolore al vertice del capo, vertigini, fastidio alla luce, bocca amara, irritabilità, ansia, insonnia, contratture muscolari.

**Cefalea da "vuoto":** *Da deficit di reni:* Eccesso di sale, ansia, paure immotivate o spaventi, freddo intenso. Dolore diffuso, sordo e continuo, ronzio alle orecchie, confusione mentale, stanchezza, dolori lombari, freddolosità. *Mestruale o premenstruale:* Mestruai abbondanti o in ritardo. Dolore alla nuca o diffuso, confusione mentale, arti freddi, debolezza alle gambe, gonfiore addominali, diarrea, irritabilità.

## LA NATURA DEL MESE: LA FRAGOLA

Ricche di vitamina C, rafforzano le difese naturali dell'organismo. Sono diuretiche grazie al potassio. Possono essere causa di allergie o scatenare forti orticarie. La fragola è un falso frutto, infatti è il ricettacolo ingrossato di un'infiorescenza; i frutti veri e propri sono gli acheni, i semi gialli che si vedono sulla superficie.



### Risotto alle fragole:

400 gr di riso - 4 vaschette di fragole - olio o burro - 1 cipolla bianca piccola - 1 l brodo vegetale - 2 bicchieri vino bianco - 1 panna di soja - sale  
Pulire e tagliare le fragole. Metterle a riposare in frigorifero con 1 bicchiere di vino bianco per 3-4 ore. Soffriggere la cipolla tagliata fine con l'olio/burro, aggiungere il riso e rosolare; versare 1 bicchiere di vino bianco e lasciarlo evaporare. Coprire il riso col brodo e aggiungerne man mano. Per ultimo, unire il vino delle fragole. Quando il riso è quasi cotto, aggiungere le fragole e la panna mescolando delicatamente.