



corpovivo

news

Informazioni, appuntamenti e curiosità per
un benessere globale

www.corpovivo.it

Marzo 2008

NOTIZIE corpovivo

E' in linea il calendario eventi CORPOVIVO, per saperne di più www.corpovivo.it, pagina EVENTI

E' in linea il portale Web GRUPPO ANIMA con cui collaboriamo, la prima Web Tv italiana dedicata al settore scienze della coscienza. www.nonsoloanima.tv

CALENDARIO corpovivo

MASSAGGIO - RESPIRO - MOVIMENTO -
MEDITAZIONE - COACHING

Sedute individuali o piccoli gruppi

🕒 Tutti i giorni su appuntamento



MOVIMENTO DOLCE

🕒 martedì 4-11-18 marzo - ore 10/11,30
lunedì 3-10-17-31 marzo - ore 21/22,30



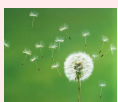
MEDITAZIONE

🕒 mercoledì 12 marzo - ore 21/23
giovedì 27 marzo - ore 10/12



TOCCO AFFETTIVO: VISO, COLLO, SPALLE

🕒 martedì 11 e 18 marzo - ore 21/23,30



UN RESPIRO DI SOLLIEVO: RESPIRO, RILASSAMENTO, RESPIRO

🕒 sabato 15 marzo - ore 14,30/19



LA STANZA DI CONVERSAZIONE: EQUINOZIO: UN NUOVO INIZIO

🕒 mercoledì 19 marzo - ore 21/23



LIBERA LA DANZA: LIBERTA'

🕒 martedì 1 aprile - ore 21/23

informazioni: www.corpovivo.it/evnti

iscrizioni: 349.53.91.763 - lauravilla@corpovivo.it

INSONNIA

Arriva la primavera e spesso arriva anche un'irrequietezza che rende più agitate le nostre notti.

Prima di tutto è bene concedersi **un momento di autentico relax prima di andare a letto.**

Qualche suggerimento: rilassare i muscoli stiracchiandosi un po', lasciarsi sbadigliare, fare qualche respiro profondo. Una buona doccia lava via la stanchezza e i pensieri della giornata. Niente Tv dalle immagini inquietanti, meglio 5 minuti di silenzio o buona musica.

Secondo la medicina cinese il sonno è come un aquilone in volo, se manca il filo (un buon radicamento) non lo lasciamo partire per paura di non poterlo recuperare. Ansia e pensieri in eccesso assottigliano il nostro filo. Massaggiare i piedi può aiutarci a ritrovare il radicamento e rilassarci. Rilassare i muscoli e aprire il corpo alla respirazione, lasciandola scendere nella pancia senza forzare è un altro aiuto. Se siamo svegli a letto, anziché cominciare ad agitarci perchè non dormiamo, scegliamo una posizione e rilassiamo tutti i muscoli uno ad uno, lasciando che il corpo affondi nel materasso mentre respiriamo profondamente.

BUONA NOTTE



LA LUNA

Calendrier Lunaire Diffusion - www.calendrier-lunaire.fr

MARZO

- venerdì 21 ☾ 19,41
- venerdì 7 ☽ 18,15

I GIORNI PER:

	prevenire la caduta	1-12-17-18-20-21
Taglio	infoltire e rinforzare	27-28
capelli	prevenire doppie punte	22-24-25-27-28
	giorni sconsigliati	6-8-19
Depilazione	buoni	15-16-17-18-19-20-21-25
	ottimi	22-23-24-26-27-28

IL LIBRO

Il corpo, Umberto Galimberti, Feltrinelli

Organismo da sanare, forza lavoro da impiegare, carne da redimere, inconscio da liberare: nel corpo, nella repressione della sua naturale ambivalenza, è possibile leggere la storia culturale dell'Occidente.

Un viaggio nella storia, nella filosofia e nella psicologia, nella cultura e nel sociale. Un unico protagonista: il corpo.

LO SAPEVI CHE... Le disinfestazioni antizanzare sono un'importante concausa dello sterminio delle api

Le disinfestazioni antizanzare, che hanno acquistato in tutta Italia proporzioni allarmanti, si servono di irrorazioni di insetticidi chimici (piretroidi, esteri fosforici, ecc), di frequente anche revocati dall'Unione Europea. Tali irrorazioni non rispettano le leggi regionali a tutela della biodiversità, né quelle che vietano i trattamenti chimici durante le fioriture (da maggio a settembre).

Le irrorazioni insetticide, per l'alta residualità, hanno gravi effetti tossici su tutti i viventi, uomo compreso (aumento dei tumori, delle malattie neurodegenerative quali Parkinson e Alzheimer, della sterilità, delle malformazioni, ecc.), mentre non riescono a debellare le zanzare, che si spostano da un territorio all'altro, acquistano in breve tempo la "resistenza" alle sostanze impiegate (creando la necessità di ricorrere a dosi sempre più elevate) e si avvantaggiano della scomparsa dei loro predatori.

Comitato Scientifico EQUIVITA - www.equivita.org

DANIEL ODIER A MILANO

Seminario sabato 5 e domenica 6 aprile

Per informazioni e iscrizioni: Segreteria Gruppo Anima
Tel. 02.72.08.06.19 - e-mail segreteria@animanews.it

UNA GITA A... MILANO ARCHEOLOGICA MILANO ROMANA

L'**Anfiteatro Romano** di Milano, uno dei maggiori dell'Impero di Occidente, fu edificato fra il II e il III secolo d.C.. Nell'area in cui sorgeva è stato creato il Parco dell'Anfiteatro Romano (apertura da martedì a sabato, ore 9-18; gratuito), comprendente anche l'Antiquarium. (Via De Amicis, 17, tel. 02.89.40.05.55, apertura: mercoledì, venerdì e sabato, ore 9-14, gratuito). In via Cesare Correnti è stata trovata una *domus romana*.



All'interno del cortile del Museo Civico di Corso Magenta è visibile **una delle torri terminali del Circo romano della città** (III-IV sec. d.C.). tradizionalmente chiamata **Torre di**

Ansperto.

In via Brisa

sono visibili i resti di quelle che per anni sono state ritenute le terme



imperiali. In realtà si trattava di un edificio di rappresentanza del palazzo imperiale costantiniano

In Camera di commercio ogni martedì e giovedì dalle 9.30 alle 12.30 apre il **teatro romano di Milano** del I sec. a.C., ora museo sensibile, per far rivivere odori luci e immagini dell'antica Roma. Visite guidate con esperti di archeologia, ingresso gratuito. Necessaria la prenotazione e-mail teatroromano@mi.camcom.it, ingresso via San Vittore al Teatro 14.

