



# corpovivo

## news

*Informazioni, appuntamenti e curiosità per  
un benessere globale*

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

Novembre 2007

### NOTIZIE corpovivo

E' in linea il nuovo sito: [www.corpovivo.it](http://www.corpovivo.it). Stiamo ancora mettendo a punto i dettagli tecnici e grafici, ma i nuovi contenuti sono in linea. Vieni a visitarci.

Continua la **collaborazione** con il Centro di Terapie Naturali della psicologa Dssa Paola Federici a Binasco, dove siamo presenti ogni mercoledì per le nostre attività corporee.

### CALENDARIO corpovivo

#### MASSAGGI - RESPIRO - MOVIMENTO - MEDITAZIONE - COACHING

Sedute individuali o piccoli gruppi

🕒 Tutti i giorni su appuntamento

#### TANDAVA

🕒 Tutti i lunedì 21 - 23

Solo per chi ha già frequentato almeno un seminario con Daniel Odier

Informazioni e iscrizioni:

349.53.91.763 - [laurashakti@libero.it](mailto:laurashakti@libero.it)

### OCCHI STANCHI

Semplici consigli per prenderci cura dei nostri occhi. Per l'oculista americano W.Bates il vedere è in relazione con l'emozione, l'immaginazione, la memoria. Per questo presbiopia e miopia derivano da cattive abitudini nell'uso della vista. Ad esempio la contrazione dei muscoli di spalle e collo blocca la mobilità oculare.

**Antistanchezza:** immaginate un grande orologio dal soffitto al pavimento e con gli occhi aperti o chiusi seguite il giro delle lancette.

**Davanti al computer:**  
**una pausa** rilassando collo e spalle almeno 10 min. ogni ora,  
**guardare oltre lo schermo** mettendo a fuoco oggetti lontani ogni 20 min.,  
**battere le palpebre** volontariamente alla fine di ogni paragrafo. Davanti allo schermo la naturale frequenza di ammiccamento si riduce sino ad 1/5,

**schermo:** caratteri grandi facilmente leggibili, bassa luminosità. Non tenete lo schermo a meno di 50 e più di 90cm.  
[www.metodobates.it](http://www.metodobates.it)

### LA LUNA

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

#### NOVEMBRE

● sabato 24 🕒 15,31

● sabato 10 🕒 0,04

#### I GIORNI PER:

	prevenire la caduta	1-2-3-4-5-23-29-30
<b>Taglio capelli</b>	infoltire e rinforzare	1-2-3-4-5-29-30
	prevenire doppie punte	1-2-6-7-8-26-27-28-29-30
	giorni sconsigliati	11-18
<b>Depilazione buoni</b>		10-11-12
	ottimi	1-2-3-4-5-6-7-8-9-26-27-28-29-30

## IL LIBRO

Desideri, passioni e spiritualità, Daniel Odier,  
Anima Edizioni

Esplora in profondità come il desiderio e la passione fanno parte della vita. Un approccio alla spiritualità che nulla esclude, completamente integrato alla vita quotidiana e al corpo in tutti i suoi aspetti. Una voce fuori dal coro. Preziosi consigli pratici e alcuni esercizi che permettono di comprendere che non esiste contraddizione tra piacere e yoga.

## UNA GITA A CORNELLO DEL TASSO

Valbrembana, Bg - [www.brembana.info](http://www.brembana.info)

Una delle località bergamasche dove meglio si è conservata la struttura urbanistica ed architettonica medioevale. Un tempo al centro dei commerci che si svolgevano con la Valtellina, vide declinare la sua fortuna sul finire del Cinquecento. Il successivo secolare isolamento ha favorito la conservazione dell'originario tessuto urbanistico caratterizzato dalla sovrapposizione di quattro diversi piani edificativi. Nella parte più in basso sono allineate una serie di costruzioni a strapiombo sul Brembo che



evidenziano l'originaria caratteristica di fortificazione del borgo. Sul piano superiore corre il monumentale porticato sotto il quale passava la Via mercatorum. Il terzo piano era dedicato alle case d'abitazione. In alto sorge la chiesa che rappresenta l'ideale raccordo tra le costruzioni dei piani sottostanti.

Separato dal contesto urbanistico è l'antico palazzo Tasso che sorge su uno sperone di roccia sul lato meridionale del borgo con evidente funzione di guardia verso la valle.

## LO SAPEVI CHE...

L'acqua minerale è gratis alla fonte e cara al super.

L'acqua al rubinetto costa 60-80 cent. al metro cubo (1.000 litri).

L'acqua minerale al supermercato 40 cent. la bottiglia di 1,5 litri, cioè 250 Euro a metro cubo.

Dato che le fonti d'acqua minerale sono di proprietà pubblica, noi - la collettività - la diamo in concessione praticamente gratis alle aziende; alla peggio Nestlé e concorrenti pagano a noi collettività gli stessi 60-70 cent. a metro cubo che noi, singolarmente, paghiamo per l'acqua del rubinetto. Nei 40 cent. della bottiglia del super, l'acqua vale al massimo 25 centesimi di centesimo! Compriamo acqua, ma in realtà paghiamo la plastica della bottiglia, il gasolio per trasportarla, gli spot per pubblicizzarla. Il giro di affari "acqua" dei supermercati è di circa 2 miliardi di Euro.

Siamo sicuri ne valga la pena? [www.larepubblica.it](http://www.larepubblica.it)

## NOVEMBRE, I MORTI:

Elaborare il lutto, accogliere il dolore, la perdita e continuare a vivere. A volte sembra impossibile. Interessante l'attività dell'Associazione AMA (Auto Mutuo Aiuto) per l'elaborazione del lutto, per aiutare ad aprire al futuro il passato [www.automutuoaiuto.com](http://www.automutuoaiuto.com)

## LATTE FRESCO SELF SERVICE - Cascina Ginibissa, Abbiategrosso

Un'idea geniale: direttamente in cascina un distributore automatico di latte fresco, formaggi e yogurt di primissima qualità. Finalmente dei sapori veri. Naturalmente tutto igienicamente rigorosamente controllato. Il self service è aperto tutti i giorni, domenica compresa, dalle 7.30 alle 21.30 e funziona a monete, tra l'altro con prezzi assolutamente convenienti (1 Euro al litro).

Sotto il placido sguardo delle mucche produttrici puoi ritirare la tua colazione!  
Tel. 02.94.20.284