



corpovivo

news

*Informazioni, appuntamenti e curiosità per
un benessere globale*

www.corpovivo.it

Ottobre 2007

NOTIZIE corpovivo

E' nata l'Associazione S.D. e Culturale CORPOVIVO, aderente alla UISP. Ispirandoci ad una visione olistica, promuoviamo attività volte a sviluppare la salute e l'equilibrio psicofisico, la consapevolezza del corpo e della sua energia vitale, l'evoluzione della personalità.

Ai nostri Associati offriamo

- sessioni individuali o in piccoli gruppi di massaggio, respirazione, movimento consapevole, meditazione e coaching,
- incontri esperienziali o informativi su argomenti vari,
- una Newsletter mensile di informazioni, suggerimenti e curiosità sul benessere,
- una rete di Professionisti qualificati (medici e psicologi) orientati al rispetto della persona,
- una biblioteca per la consultazione ed il prestito,
- la nostra disponibilità ed il desiderio di diventare un punto di riferimento e di fiducia per le vostre necessità, dubbi, richieste.

Siamo pronti a crescere insieme a voi.

..... purtroppo l'informatica non è il nostro forte..... il nuovo sito non è ancora in linea, rimandiamo la sorpresa al prossimo mese! 😊

CALENDARIO corpovivo

MASSAGGI - RESPIRO - MOVIMENTO - MEDITAZIONE - COACHING

Sedute individuali o piccoli gruppi

🕒 Tutti i giorni su appuntamento

RESPIRO, allentare le tensioni

Esercizi di rilassamento e movimenti dolci per aiutare il corpo ad aprirsi al respiro.

🕒 Sabato 20 ottobre 15 - 19 oppure

🕒 Martedì 16 e 23 ottobre 21,30 - 23,30

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

SRIYANTRA



Gli yantra sono antichi simboli per la meditazione.

Lo Sriyantra rappresenta la costruzione mistica del cosmo. I segreti dell'unità cosmica contenuti nella penetrazione di nove triangoli. Il triangolo è il prodotto delle tre fasi del processo cosmico: creazione, preservazione, dissoluzione, e la triade del tempo: passato, presente, futuro, nelle quali la totalità dell'universo può essere contenuta.

Madhu Khanna- Yantra, il simbolo tantrico dell'unità cosmica - Ed. Mediterranee

LA LUNA

Calendrier Lunaire Diffusion - www.calendrier-lunaire.fr

OTTOBRE

- venerdì 26 ☾ 6,53
- giovedì 11 ☽ 7,02

I GIORNI PER:

	prevenire la caduta	5 - 6 - 8 - 9
Taglio	infoltire e rinforzare	5 - 6 - 8 - 9 - 26 - 27
capelli	prevenire doppie punte	3 - 4 - 5 - 6 - 30 - 31
	giorni sconsigliati	7 - 14 - 22 - 28
Depilazione	buoni	11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 31
	ottimi	3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 30

IL LIBRO

L'aggressività femminile - Marina Valcarengi - Bruno Mondadori

Qualcosa nei secoli ha compresso l'aggressività non di una, ma di tutte le donne. I sintomi di questa repressione si manifestano in comportamenti ipo- o iper-aggressivi: autolesionismo, abitudine al lamento, senso di colpa, dipendenza, insicurezza o ansia di controllo, prepotenza e atteggiamenti insofferenti e collerici. L'aggressività è invece l'istinto naturale che guida a riconoscere, affermare e proteggere la propria identità, a non lasciarsi invadere e non invadere l'altro. Per questo è importante ritrovarla nella sua forma naturale ed equilibrata, sia per le donne che per gli uomini.

LA CISTITE

perché e come alleviarla.

In psicosomatica la cistite rappresenta rabbia e conflitto, la difficoltà a lasciar andare ricordi e situazioni passate, ad accettare cambiamenti. Spesso è lo specchio di una situazione affettiva e sessuale insoddisfacente.

Oltre all'invito ad ascoltarsi per cercare di comprenderne le cause, ecco alcuni consigli pratici:

bere molto, acqua e tisane, non tea, irritante per le vie urinarie, **uva ursina**, efficace antiseptico, in estratto secco (200mg 2 volte al dì) o tintura madre (50gg 1-3 volte al dì), valida anche in tisana.

mirtillo rosso, rende antiadesiva la superficie delle mucose impedendo l'attecchimento dei batteri, in estratto secco (280mg 2 volte al dì), sotto forma di succo come preventivo. **piedi e pancia** ben caldi

UNA GITA AL VILLAGGIO CRESPI D'ADDA - Bg

www.villaggiocrespi.it

Crespi è la famiglia di industriali cotonieri lombardi che a fine Ottocento realizzò un moderno "Villaggio ideale del lavoro" accanto al proprio opificio tessile, lungo la riva bergamasca del fiume Adda. Il Villaggio Crespi d'Adda è una vera e propria cittadina completa costruita dal nulla dal padrone della fabbrica per i suoi dipendenti. Ai lavoratori venivano messi a disposizione una casa con orto e giardino e tutti i servizi necessari alla vita della comunità: chiesa, scuola, ospedale, dopolavoro, teatro, bagni pubblici. In questo piccolo mondo perfetto il padrone "regnava" dal suo castello e provvedeva come un padre a tutti i bisogni dei dipendenti: dentro e fuori la fabbrica e "dalla culla alla tomba", anticipando le tutele dello Stato stesso. Nel Villaggio potevano abitare solo coloro che lavoravano nell'opificio, e la vita di tutti "ruotava attorno alla fabbrica stessa", ai suoi ritmi e alle sue esigenze. Questo esperimento paternalista ebbe inesorabilmente termine alla fine degli anni Venti a causa dei mutamenti avvenuti nel XX secolo. Oggi il villaggio di Crespi ospita una comunità in gran parte discendente degli operai che vi hanno vissuto o lavorato; e la fabbrica stessa è rimasta in funzione fino al 2004, sempre nel settore tessile cotoniero. Proprietà dell'UNESCO in quanto bene architettonico e culturale unico al mondo. Bello, quasi irreale, sottilmente inquietante, ma sicuramente interessante.

