

corpovivo

news

settembre 07

Informazioni, appuntamenti e curiosità per un benessere globale

www.corpovivo.it

LA LUNA

Calendrier Lunaire Diffusion - www.calendrier-lunaire.fr

SETTEMBRE

- mercoledì 26 ☾ 21,46
- martedì 11 ☽ 14,45

I GIORNI PER:

	prevenire la caduta	8 - 9
Taglio	infoltire e rinforzare	1 - 2 - 8 - 9 - 29 - 30
capelli	prevenire doppie punte	5 - 6 - 7 - 8 - 9
	giorni sconsigliati	3 - 10 - 17
Depilazione	buoni	11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19
	ottimi	5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

IL LIBRO

Time Management - Cesare Sansavini - Alpha Test
Come imparare a gestire il tempo per evitare di essere gestiti dagli impegni.

Il libro, nato da oltre 20 anni di esperienza in corsi di formazione sulla gestione del tempo, suggerisce riflessioni e offre consigli per gestire al meglio i propri impegni recuperando produttività e serenità e per imparare a far posto, in agenda, ai propri bisogni e ai piaceri.

Accanto a numerose proposte e casi concreti, considerazioni più ampie consentono di sviluppare una progettualità per un percorso di vita coerente con le proprie aspirazioni.

corpovivo CALENDARIO

TANDAVA

Tutti i lunedì

☾ 21 - 23

Pratica di meditazione, solo per chi ha già frequentato almeno un seminario con Daniel Odier

MASSAGGI

Shiatsu

Antistress

Deep Massage

Massaggio Dolce

Post-traumatico

☾ Tutti i giorni su appuntamento

Informazioni

349.53.91.763

EMISSIONI ZERO

In cartellone al SANA di Bologna domenica 16 settembre una giornata nazionale per far conoscere ai cittadini le alternative per la riduzione dei consumi e la salvaguardia dell'ambiente. Calcolo delle emissioni per verificare quanta anidride carbonica ciascuno immette in atmosfera, musica, teatro, happy-hour bio.

Si può effettuare il proprio calcolo anche sul sito, interessante dare un'occhiata e rendersi conto del nostro "contributo".... www.azzeroco2.it

.../...

LO SAPEVI CHE...

Lo sbadiglio non è solo sintomo di sonnolenza

Lo sbadiglio è un riflesso corporeo per scaricare la tensione. Immette nei polmoni la massima quantità possibile d'aria aumentando l'ossigenazione del sangue ristabilendo così l'equilibrio O /CO2. Ma lo sbadiglio non ha solo una funzione respiratoria. E' presente in rettili, pesci, uccelli e mammiferi e non si sbadiglia solo per fame, noia o sonnolenza. Secondo lo psicologo Olivier Walusinski lo sbadiglio è una parte del sistema enterocettivo, sistema che ci segnala gli eventi all'interno del nostro stesso corpo. Lo sbadiglio e la stiracchiata del mattino ad esempio sono un segnale di risveglio di tutto il corpo e di ristabilimento della propriocezione (percezione di sé come insieme corporeo) dopo l'estremo rilassamento del sonno. Un reset del sistema neurovegetativo ed energetico, ... Ci sono buone probabilità che tu abbia sbadigliato leggendo questo articolo.... Resta il mistero dello "sbadiglio contagioso", forse un atavico modo di comunicare appunto cambiamenti interni.

UNA PASSEGGIATA A VILLA BORROMEO VISCONTI LITTA

Lainate (Mi)

www.amicivillalitta.it



Una villa di delizie tra mosaici, statue, affreschi, fontane e giochi d'acqua Il Conte Pirro I Visconti Borromeo fece realizzare i giardini e costruire il Palazzo delle Acque. Sale affrescate nel Palazzo del 700, balconcini dei musicisti nella Sala delle Feste e affreschi nel palazzo del 500. All'esterno i giardini all'italiana, le fontane di Galatea e del Nettuno e il parco. La sorpresa è il Ninfeo con i suoi spettacolari giochi e scherzi d'acqua, ancora oggi attivi. e le stanze completamente decorate a mosaico di ciottoli bianchi e neri e dipinti a tempera.

Nottorni al Ninfeo

Sabati sera settembre dalle 21.15 alle 22.30

Domeniche in Villa

Visite guidate al Ninfeo e ai giochi d'acqua

Dal 2 settembre al 7 ottobre: dalle 15.00 alle 18.00

Visite guidate ai Palazzi del '500 e del '700

Dal 2 settembre al 7 ottobre dalle 15.00 alle 17.00

Rievocazione storica nel Ninfeo

Sabato 8 settembre dalle 17.00 alle 22.00

Domenica 9 settembre dalle 15.00 alle 21.30

MANTENERE IL RELAX

anche in città

Dopo le ferie ci sentiamo meglio, ma già l'idea del rientro ci stressa, quando poi si ricomincia davvero!! Qualche piccolo consiglio per far durare il più a lungo possibile la scia delle vacanze, bastano pochi minuti al giorno. La cosa fondamentale è

NON DIMENTICARE IL CORPO

- Concediti di guardare il cielo quando esci di casa, dall'ufficio, ecc. Qualche secondo.
- Un minuto in più sotto la doccia per sentire l'acqua sulla pelle e rilassare i muscoli.
- Non "dimenticare" di avere sete, di dover andare in bagno, di avere bisogno di sgranchirti. Bastano due minuti.
- Cinque minuti in più per nutrirti, senza "ingollare" il panino a pausa pranzo.
- Ricordati di respirare, un bel respiro profondo ed un inspiro rilassato ogni tanto. Una manciata di secondi.
- Almeno una sera la settimana non lasciarti ipnotizzare dalla TV, ma una piacevole chiacchierata, una musica rilassante o un buon libro.
- E un'altra sera alla settimana cerca di rispettare i ritmi fisiologici: vai a dormire ad un'ora decente.
- Qualche volta semplicemente non fare niente.
- Un po' di movimento nella natura (non nelle rumorose e stressanti palestre), fare quattro passi ogni tanto schiarisce le idee, 10 minuti di presenza al cammino e al respiro già danno risultati.
- Un buon massaggio per il corpo è una "scorpacciata" di relax, non dimenticarlo.