



Associazione AMA-Linea di Sconfine OdV

Centro di Salute Mentale Alto Isontino

presentano

DOLCE-MENTE

Vie olistiche alla salute, al bene-essere e alla crescita etico-spirituale

Le vie olistiche verso la salute e il bene-essere considerano i vari livelli della nostra manifestazione esistenziale (somatico, energetico, emozionale-affettivo, mentale, psichico e spirituale); nel contempo si riferiscono agli aspetti relazionali ed ambientali, in una prospettiva etica ed ecologica. Da rimarcare che le discipline olistiche sono sempre più avvalorate e accreditate dalle neuroscienze, dalla psico-neuro-endocrino-immunologia e dall'epigenetica.

I vari incontri in calendario saranno proposti da operatori e professionisti del settore e sapranno creare risonanze interiori e relazionali, soprattutto attraverso momenti esperienziali ed espressivi.

Calendario autunno-inverno 2020

Le musiche e il silenzio dell'Anima*	1° lunedì del mese 19.00-20.00 (dal 2/11)	con Marco Bertali
Tecniche anti-stress*	martedì 17.30-18.30 (dal 3/11)	con Flavio Komauli
Qi Gong**	mercoledì 16.00-17.00 (dal 21/10)	con Annamaria Zin
Heart chakra meditation**	1° mercoledì del mese 17.00-18.00 (dal 4/11)	con Alessandro Chiarion
I 5 tibetani**	3° mercoledì del mese 17.00-18.00 (dal 21/10)	con Alessandro Chiarion
Upa-Yoga**	2° e 4° mercoledì del mese 17.00-18.00 (dal 28/10)	con Lara Feri
Cerchio Terra Madre*	2° e 4° mercoledì del mese 18.30-19.30 (dal 28/10)	con Paola Kluge

Parco Basaglia, via Vittorio Veneto 174, Gorizia

*Gli incontri si tengono nella sala seminterrato del Centro di Salute Mentale Alto Isontino, ad ingresso libero

**Gli incontri si tengono nella palestra all'inizio del Parco, con un piccolo contributo spese per la sala

Le attività sono offerte dai vari conduttori sotto forma di volontariato.

I partecipanti sono tenuti al rispetto delle indicazioni comportamentali di sicurezza per il Covid-19

Sono consigliati abiti comodi e stuoio - Per informazioni 3334857158; amalineadisconfine@gmail.com