

**I CORSI e i LABORATORI SONO RISERVATI ALLE SOCIE,**

con la possibilità di effettuare incontri di prova gratuiti, per maggiori informazioni chiamate o inviate una mail alle conduttrici o ad Armonie

## Prendersi cura di se'

### **BIODANZA** movimento, musica, emozioni

**lunedì h 20.30-22.30**

Se desideri muoverti al suono della musica, per risvegliare la vitalità e creatività, per rilassarti, per esprimere le potenzialità del femminile, ... vieni a provare questa attività di gruppo con musica e danzare liberamente... Non è necessario saper ballare!

con **Sandra Capri 333 3210334**

### **GINNASTICA DOLCE e FELDENKRAIS**

**Il martedì e il giovedì h 10.45-11.45**

### **FELDENKRAIS e DINAMICA MOVIMENTO**

**mercoledì h 18.30-19.45**

Basato essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e attraverso il movimento espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. È accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica.

Con **Adriana Frabboni**, insegnante diplomata Feldenkrais

### **MOVIMENTO DOLCE PER ANZIANI**

**martedì alle 16-17 e il venerdì 9.30-10.30**

Attività fisica caratterizzata da bassa intensità cardiaca. Si tratta di movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. Esercizi soft studiati per avvicinare al movimento persone sedentarie e anziani che non riescono ad eseguire gli sport tradizionali, ma necessitano di una riattivazione motoria. Con **Anna Ogier**

### **HATA YOGA**

**venerdì h 10.30-12**

**Per aiutare il mantenimento del benessere del corpo e della mente**

Lo hata-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico con una serie di esercizi fisici e di controllo della respirazione, per avere una maggiore consapevolezza dei processi vitali, fisiologici e, più in generale, del corpo in ogni sua parte. Con **Anna Ogier**

### **STIMOLAZIONE NEURALE** Trattamenti gratuiti e guida alla meditazione

**mercoledì h 18.30-20**

È una tecnica energetica che si inserisce all'interno delle discipline bionaturali complementari alla medicina tradizionale. Si caratterizza per l'applicazione di energia nei centri vitali, per pochi minuti al giorno, a sé o ad altre persone.

con **Giovanna Fonti [giovanna.fonti@libero.it](mailto:giovanna.fonti@libero.it)**

**Luisa Cavicchi 333 3185212 [lui.cavicchi@gmail.com](mailto:lui.cavicchi@gmail.com)**

### **WENDO AUTODIFESA FEMMINISTA** La via delle donne

**mercoledì h 21.00-23.00**

Info e iscrizioni: [amazora06@yahoo.it](mailto:amazora06@yahoo.it)

### **GINNASTICA POSTURALE**

**venerdì h 16-17**

Armonizzazione del corpo, postura, gestione del tono muscolare, equilibrio e movimento corretto. Scopriamo il nostro corpo attraverso la concentrazione, il coordinamento e alcune tecniche di rilassamento.

Condotto da **Vera Grishanenkova**.

Info: **339 6358377 [veruncik7@hotmail.it](mailto:veruncik7@hotmail.it)**

## Laboratori

**LEZIONI DI DISEGNO** Prove con matite, pastelli, carboncino, studio dal vero di oggetti della natura

**INCONTRI PITTURA** Esercitazioni con chine, acquerelli, tempere, colori a olio con copie dal vero e da immagini fotografiche, studio del ritratto o/e paesaggio

**Modulo di 7 incontri di tre ore il martedì h 17-21,30**

a cura di **Manuela Candini** Info: [alchemiapress@tiscali.it](mailto:alchemiapress@tiscali.it)

**WELCOME BACK!** Il mercoledì dalle 16.30 (1° livello)

**GO ON WITH ENGLISH** giovedì ore 16,30 data da definirsi

**CONVERSATION EN FRANCAIS** il martedì dalle 10.30

Info: **Gabriella Passarini [gabrpas@libero.it](mailto:gabrpas@libero.it)**

**Armonie**  
Associazione di donne

Via Emilia Levante 138

40139 Bologna

tel. e fax 051/548151

[armonie@women.it](mailto:armonie@women.it) - [www.armonie.women.it](http://www.armonie.women.it)

<https://www.facebook.com/armonie.vocididonne>

segreteria: lunedì-venerdì h 16-19

# Programma aprile-maggio-giugno 2018

## Sostieni Armonie!!!

### Rinnova la tessera

Una realtà che vive anche grazie al tuo contributo associativo.  
Collabora attivamente a mantenere in vita un luogo di donne per le donne

Per il rinnovo puoi effettuare un bonifico bancario di  
**€ 25,00** al seguente IBAN, la tessera te la invieremo

**BANCA ETICA- ASSOCIAZIONE ARMONIE**  
**IBAN IT 68 P 05018 02400 0000 1171 5950**

Ad Armonie c'è un punto di distribuzione di

**Alchemilla G.A.S.**



Un insieme di persone che decidono ogni due mesi di acquistare collettivamente prodotti alimentari biologici o ecologici o di uso comune che rispettano la terra e l'ambiente, la persona e la biodiversità, secondo il concetto di solidarietà come criterio guida nelle scelte quotidiane di consumo.

Se desideri avere informazioni:

[alchemillagas@inventati.org](mailto:alchemillagas@inventati.org) <http://alchemillagas.noblogs.org/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AlchemillaGAS/>

## Adozione a distanza

sosteniamo l'adozione di una bambina tramite l'associazione

**ADOTTANDO BOLOGNA ONLUS**

[www.adottando.org](http://www.adottando.org)

## La Biblioteca di Armonie

Puoi consultare e prendere in prestito libri di narrativa, saggistica sulle tematiche femminili, su ambiente, arte, economia, storia...

**Nel sito rinnovato di Armonie sarà consultabile il file del catalogo**

<http://armonie.women.it/biblioteca/catalogo-online/>

Aprile 2018

Venerdì 20.04 ore 18-21

**Il Regalo dei Chakra:**

**La Consapevolezza di Sè che si Apre all'Universo**

**Incontro del ciclo "CHAKRA AD ARTE" – Yoga e Arte terapia**

Dallo Yoga all'Arte Terapia: Corpo-Mente-Creatività si incontrano per espandere la consapevolezza femminile.

Dedichiamo questo incontro al Sesto e Settimo Chakra, Ajna e Sahasrara, che presiedono alla spiritualità e sono rispettivamente il centro dell'intuizione e il collegamento con l'universo.

Attraverso la pratica dello Yoga e della meditazione attiveremo lo sguardo interiore del Terzo Occhio, l'intuizione che ci guida attraverso il nostro percorso di vita per acquisire consapevolezza e consentire alla coscienza di fluire nel Chakra della Corona, la nostra connessione con l'Universo, il traguardo per giungere alla realizzazione.

Attingendo alla nostra innata creatività, daremo poi forma e colore all'esperienza vissuta, alle emozioni e alle sensazioni provate, utilizzando in modo libero, spontaneo e senza giudizio i materiali artistici, secondo la metodologia dell'Arte Terapia.

Incontro riservato alle **DONNE**

*Non sono richieste abilità né competenze artistiche, solo il desiderio di mettersi in gioco e dar voce alla propria creatività*

Abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

È necessario confermare la propria partecipazione via e-mail o telefonicamente. Gli incontri si svolgeranno con min.4, max.10 partecipanti

**Per informazioni e iscrizioni:**

**Silvia Meneghello – Arte Terapeuta**, Tel. 334.5851090;

[silvia\\_meneghello@gmail.com](mailto:silvia_meneghello@gmail.com)

**AnnaGrazia Ogier – Insegnante Yoga**, Tel. 3491360972;

[annagrazia1@gmail.com](mailto:annagrazia1@gmail.com)

[Volantino "Il Regalo dei Chakra" – Incontro del ciclo "CHAKRA AD ARTE">>](#)  
["Il Regalo dei Chakra" su Facebook>>](#)

**Mercoledì 25.04 ore 10-18**

**Pratello R'esiste 2018**

Saremo presenti alla festa del Pratello donnecucimondo

<https://zero.eu/eventi/110252-pratello-resiste-2018-il-programma,bologna/>

Maggio 2018

**Sabato 05.05 ore 10-18**

Festa del baratto anzi del dono

Centro Civico Q.re Savena

Via Faenza 4

donnecucimondo e piccole librerie libere

<http://www.amicideipopoli.org/wp-content/uploads/2018/04/Festa-del-baratto...-anzi-del-dono-2018.pdf>

**Mercoledì 23.05 h 18.30**

**ASSEMBLEA ANNUALE DELLE SOCIE**

**Per raccogliere idee, desideri, progetti**

**Martedì 15.05 ore 20.30**

**TENDA ROSSA** 5°tenda fase di luna nuova

Info: [info.tendarossabologna@gmail.com](mailto:info.tendarossabologna@gmail.com)

Giugno 2018

**Sabato 02.06 ore 16.30**

Conferenza

**LA RAZIONALITÀ FEMMINILE: QUESTA SCONOSCIUTA**

con Angela Giuffrida

**Venerdì 08.06 ore**

sfilata di donnecucimondo nella galleria del centro commerciale San Ruffillo

**Giovedì 21.06 h 20.30**

**TENDA ROSSA** 6°tenda fase di luna crescente

Info: [info.tendarossabologna@gmail.com](mailto:info.tendarossabologna@gmail.com)

**Attività in corso ad Armonie**

**Formazione in sartoria sociale**

Lunedì e giovedì

dalle 9.30-12.30 / 13-16

**Corso di italiano per donne migranti**

Mercoledì dalle 14.30-16.30

**Doposcuola per bambine/i**

Lunedì e giovedì dalle 16-17 per i grandi, 17-19 per i piccoli

**Laboratorio creativo "Intrecci"**

con le donne di

**Madre Teresa di Calcutta e SPRAR**

**Voci di Donne 051/548151**

*un telefono contro le situazioni di disagio, isolamento e violenza*

**lunedì e mercoledì h 16-19**

Seguici su FB <http://www.facebook.com/armonie.vocididonne>

**Consulenza Salute Donna** Un incontro gratuito su appuntamento

**medico esperta in omeopatia**

**Consulenza Psicologica Donna** Due incontri gratuiti su appuntamento

**Consulenza legale** Due incontri gratuiti su appuntamento

**h. 16 - 16,45 - 17,30 - 18,15**

**Consulenza psicomotoria** Tre incontri gratuiti su appuntamento