

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 sé

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 POSTURALE

lunedì h17.30-18.30 e venerdì h 16-17

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

Condotto da **Vera Grishanenkova**. Info: **339 6358377 veruncik7@hotmail.it**

STIMOLAZIONE NEURALE Trattamenti gratuiti e guida alla meditazione

mercoledì h 18.30-20

E' 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**

Luisa Cavicchi 333 3185212 lui.cavicchi@gmail.com

WENDO AUTODIFESA FEMMINISTA La via delle donne

giovedì h 20.30-23.00

Info e iscrizioni: **amazora@bruttocarattere.org**

GINNASTICA DOLCE e FELDENKRAIS

Il martedì e il giovedì h 10.45-11.45

FELDENKRAIS e DINAMICA MOVIMENTO

mercoledì h 9.45-11 e h 18.30-19.45

Basato essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e attraverso il movimento espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. Per 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, graduali, 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**

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 appuntamento gratuito di consulenza su appuntamento

medico esperta in omeopatia

Consulenza Psicologica Donna

Due incontri gratuiti su appuntamento

Consulenza legale

Due incontri gratuiti su appuntamento

10.10-7.11-05.12.18

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

Percorsi di un altro genere

Laboratori di educazione alle differenze per bambini e pre-adolescenti
Scuola secondaria di primo grado "IL GUERCINO"

Progetto "INCONTRARSI E SCOPRIRSI. UN PERCORSO DI EMPOWERMENT"

Laboratori per la salute, la bellezza, la consapevolezza di sé e del proprio corpo all'interno della sezione femminile della **Casa Circondariale di Bologna**

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**

CORSO DI INGLESE

CORSO BASE 1° livello (principianti)

L'inglese attraverso esercitazioni, letture e conversazioni.

mercoledì h 17

insegnante **Lucilla Lattanzi**

CORSO BASE 2° livello

L'inglese attraverso esercitazioni, letture e conversazioni.

venerdì h 17

insegnante **Lucilla Lattanzi**

CONVERSATION EN FRANCAIS

giovedì h 10.30-12

Per ulteriori informazioni: **Anna 349 1360972**

Armonie
società di donne

Via Emilia Levante 138
40139 Bologna
tel. e fax 051/548151

armonie@women.it - www.armoniedonnebologna.it

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

<https://www.facebook.com/donnecucimondo/>

Programma ottobre-novembre-dicembre 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

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

Collegamento WIFI gratuito per le socie



E' NATA CAMILLA - EMPORIO DI COMUNITÀ!

Per info: <https://alchemillagas.noblogs.org/camilla/> - info@camilla.coop

Sabato **06.10** h 18.00

PASSEGGIATA M'OVER WALKING asd IN CO-PROGETTAZIONE CON ARMONIE, dimostrazione della tecnica del Nordic Walking.
Per info 335 7853622

Sabato **06.10** h 20.00

SERATA MUSICALE in ricordo di **ODETTE RIGHI** scrittrice, poetessa e staffetta partigiana con **Fausto Carpani**, cantautore bolognese

Mercoledì **10.10** h 16.30

CORSO DI LINGUA INGLESE
Per promuovere un nuovo corso di lingua inglese

Giovedì **11.10 - 15.11 - 13.12** h 18.30-20.00

MOVIMENTO DANZA

Abitare la poetica del movimento. Danza libera, danza guidata, danza leggera, danza scatenata...ma non troppo!!! Aperto a tutte. Con **Adriana Frabboni**

Venerdì **12.10 - 16.11 - 14.12** h 18.00-21.00

LA DEA SI FA ARTE ARCHETIPI DEL FEMMINILE E ARTE TERAPIA

Le Dee nella Donna si manifestano attraverso la Creatività e l'Arte. Per riconoscere e risvegliare le Divinità che animano ogni donna.

Ogni incontro sarà dedicato ad una Dea: conosceremo le qualità, forze ed energie che la caratterizzano e ogni partecipante sarà accompagnata a contattare, esplorare e fare propri i significati archetipici di ogni divinità attraverso gli strumenti dell'arte terapia, per dare voce ed accogliere nella propria vita gli aspetti che più le possono portare benefici. **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

Gli incontri si svolgeranno con min. 4 max. 10 partecipanti

Possibile partecipare a singoli incontri. È necessario confermare la propria partecipazione via e-mail o telefonicamente

Silvia Meneghella - Arte Terapeuta Tel. 334 5851090

silvia.meneghella@gmail.com

AnnaGrazia Ogier - Insegnante Yoga, Tel. 349 1360972 annagrazia1@gmail.com

Mercoledì **17.10** h 16.30

CORSO DI RIPARAZIONI e CORSO BASE DI CUCITO

Con **Haydee Lara Espinoza**

Per iscrizioni e informazioni: haydeeminerva@gmail.com o 3293480458

Giovedì **18.10** h 17.00

CORSO DI KUNDALINI YOGA

Con **Marina Rondelli**. Moduli di 5 lezioni a tema

Venerdì **19.10** h 18.30

OLTRE LO SCAMBIO MONETARIO: IL DONO E IL BARATTO

Ne parliamo con **Nicoletta Cocchi** e **Angela Irma Parentela**

Sabato **20.10** h 10.00-13.00

LA SALUTE DEL CORPO, IL CORPO CHE PARLA:

Ricerca di armonia tra corpo, mente, spirito

LA PERCEZIONE DEL CORPO:

DALL'IMMAGINE INTERIORE ALLA RAPPRESENTAZIONE CREATIVA

Come percepisco il mio corpo? Come sono nel mio immaginario? In questo laboratorio di Arte Terapia si contatteranno le immagini interiori relative alla propria corporeità per dare forma alla percezione di se stesse in modo creativo, attraverso i materiali artistici. Condotto da **Silvia Meneghella**, arte terapeuta

Silvia Meneghella - Arte Terapeuta Tel. 334 5851090

silvia.meneghella@gmail.com

Sabato **20.10** h 14.30

PASSEGGIATA M'OVER WALKING IN CO-PROGETTAZIONE CON ARMONIE,

Sabato **20.10** h 17.00 e **Sabato 01.12** h 09.30-17.00

Conferenza introduttiva e aperta al percorso continuativo

IL PARADIGMA DELLE DONNE

La competenza sciamanica di donna come centro di un'alternativa di vita con **Sofie della Vanth**, ricercatrice di sciamanesimo femminista matriarcale

Domenica **21.10** e **Domenica 02.12** h 09.30-17.00

IL PARADIGMA DELLE DONNE

La competenza sciamanica di donna come centro di un'alternativa di vita, giornata di pratica con **Sofie della Vanth** (Gruppo formato)

Mercoledì **24.10** h 21.00

STORIE SENSORIALI E ARCHETIPI FEMMINILI: UNA COROLLA A SEI VIE

Incontro con **Sibilla Pinocchio**, cantastorie diplomata con il metodo Debailleul, che opera nell'ambito delle medicine narrative nei percorsi sensoriali.

Giovedì **25.10** h 18.00

LA SALUTE DEL CORPO, IL CORPO CHE PARLA:

Ricerca di armonia tra corpo, mente, spirito

LA CURA DI SE': ESPERIENZE DI RIMEDI E TERAPIE NATURALI

Maria Grazia Tamburini, medico esperto in omeopatia

Sabato **27.10** **Domenica 28.10** h 10.00-17.00

LA MERCATINA DELL'USATO&DEL BARATTO

Riciclo Riuso Relazioni Rispetto per la Terra

COSA SI BARATTA o DONA

Abiti, tessuti, scarpe, puliti e di stagione

Borse, gioielli, casalinghi, oggettistica funzionanti e non rotti

COME SI BARATTA o DONA

Lo scambio avviene 1 a 1 (max 10 pezzi)

PERCHE' SI BARATTA o DONA

Barattiamo per favorire l'auto-educazione ambientale e porre maggiore attenzione sull'effettiva funzione del denaro, sul valore delle relazioni e sull'economia del dono

Sabato **27.10** h 09.30-17.30 **POSTICIPATO L'INIZIO AL 16.02.19**

LA SCUOLA DELLE DOULE DI MONDO DOULA

La doula è una figura professionale che si occupa del sostegno concreto, affettivo e relazionale alla donna e alla famiglia nella gravidanza e fino al primo anno di vita del bambino. Offre presenza e vicinanza su misura, a domicilio e non, intima e confidenziale, nel pieno rispetto delle scelte delle persone che accompagna. Offre ascolto, supporto, aiuto nella quotidianità e orientamento non direttivo.

Il percorso formativo è aperto a tutte le donne interessate. Non è necessaria alcuna formazione pregressa in questo ambito, solo tanto entusiasmo e voglia di sperimentare.

<https://www.mondo-doula.it/doula.aspx> <https://www.mondo-doula.it/>

Un weekend al mese per nove mesi

Per info e iscrizioni: **Laura Rizzati** lauranvoda@gmail.com cell. 333 3943013

Mercoledì **31.10 - 14.11 - 28.11 - 12.12** h 15.30

PERCHÈ PER LE DONNE È IMPORTANTE CONOSCERE IL PROPRIO CORPO.

A cura di **Valentina Gualandi**, ostetrica

Sabato **03.11** h 16.00 e domenica **04.11** h 10.00-16.00

IL CONCETTO ASTRATTO DI VITA: LA LOTTA TRA IL BENE E IL MALE

L'analisi della distruttività che dilaga senza freni nelle comunità di stampo maschile alla luce della teoria del corpo pensante. Incontro con **Angela Giuffrida**

Per la partecipazione di domenica è necessaria l'iscrizione: Luisa 340 8386192

matriarcato@gmail.com

Sabato **10.11** h 16.00-19.00

INCONTRI IN BIBLIOTECA per leggere, commentare, emozionarci..

nuovo progetto a cura di **Giovanna Fonti**

Giovedì **15.11** h 18.00

LA SALUTE DEL CORPO, IL CORPO CHE PARLA:

Ricerca di armonia tra corpo, mente, spirito

PRENDERSI CURA DI SÉ: COS'E' LA PREVENZIONE?

Magda Speciale ginecologa/omeopata

Sabato **17.11** **Sabato 24.11** h 10.00-13.00

LA SALUTE DEL CORPO, IL CORPO CHE PARLA:

Ricerca di armonia tra corpo, mente, spirito

COSA DICE IL MIO CORPO QUANDO NON È GUARDATO NÉ DA ME NÉ DALL'ALTRO? In questo laboratorio si utilizzerà la propria immagine esteriore, fotografata, carpita ma non studiata (no selfie), per una sorta di autoritratto emotivo. L'obiettivo è quello di migliorare la propria autostima favorendo una consapevole connessione con se stesse e le proprie emozioni.

Conduce **Concetta Paduanello**, psicologa psicoterapeuta

È necessario confermare la propria partecipazione:

Valeria 051 548151 (mercoledì) armonie@women.it

Sabato **17.11** h 15.00-18.00

Un incontro libero e aperto a tutte le ragazze e donne per entrare in contatto con l'Energia Femminile e il suo Potere in questo speciale incontro tra donne e per le donne entrando nel potere dei **SIMBOLI del FEMMINILE**, semi di Luna che vivono in noi e ci nutrono dall'alba dei tempi.

Condurrà l'incontro **Chiara Chiostergi**, autrice del Lunario della Dea.

Se usi già la Ruota Lunare e hai voglia di portarla con te, sei la benvenuta!

Info e Prenotazioni: Valentina 347 8456993



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

Giovedì 15-16.30 alunne* scuole medie

Ore 16.30-18 alunne* scuole elementari

Laboratorio creativo "Intrecci"

con le donne di Madre Teresa di Calcutta e SPRAR

Laboratori itineranti di alimentazione e cucina

con le donne di Madre Teresa di Calcutta e SPRAR