

CORSI e LABORATORI SONO RISERVATI ALLE SOCIE

possibilità di effettuare un incontro di prova gratuito, per maggiori informazioni contattare le conduttrici

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. Scopriamo il nostro corpo attraverso la concentrazione, il coordinamento e alcune tecniche di rilassamento.

Condotto da **Vera Grishanenkova**. Info: **339 6358377**

verucik7@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

martedì e 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

lunedì e venerdì h 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 anziane 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 [vocididonne](https://www.facebook.com/vocididonne)

Consulenza Psicologica Donna

Due incontri gratuiti su appuntamento

Consulenza Salute Donna

Un appuntamento gratuito di

Consulenza su appuntamento
medico esperta in omeopatia

Consulenza legale

Due incontri gratuiti su appuntamento
16.01-06.02-07.03

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

ATTIVITÀ IN CORSO

FORMAZIONE IN SARTORIA SOCIALE

Lunedì e giovedì
h 09.30-12.30 / 13-15

CORSO DI ITALIANO PER DONNE MIGRANTI

Mercoledì dalle 14.30-16.30

DOPOSCUOLA PER BAMBINE/I

Giovedì 15-16.30
alunn* scuole medie
Ore 16.30-18 allunn*
scuole elementari

SALUTE E BENESSERE

Incontri teorico/pratici con le donne di **Madre Teresa di Calcutta**

LABORATORIO CREATIVO INTRECCI

Laboratori itineranti di alimentazione e cucina con le donne di **Madre Teresa di Calcutta** e **SPRAR**
18.01-15.02-15.03 h 14.00-16.00

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

Moduli di 7 incontri di tre ore il martedì h 17.30-21.30

a cura di **Manuela Candini** Info: alchemiapress@tiscali.it

CORSO DI INGLESE

CORSO BASE 1° livello (principianti)

mercoledì h 17

CORSO BASE 2° livello

venerdì h 17

insegnante **Lucilla Lattanzi**

CONVERSATION EN FRANCAIS

giovedì h 10.30-12

Per ulteriori informazioni: **Anna 349 1360972**

ARMONIE
ASSOCIAZIONE DI DONNE

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

armonie@women.it [web: armoniedonnebologna.it](http://web:armoniedonnebologna.it)

[f vocididonne](https://www.facebook.com/vocididonne) [f donnecucimondo](https://www.facebook.com/donnecucimondo)

segreteria: lunedì-venerdì h 16-19

PROGRAMMA
GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO 2019

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 anche fare un bonifico di € 25,00 al seguente IBAN

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

Camilla
emporio di comunità

Soc. Cooperativa
Via Casciarolo 8d - Bologna

web: camilla.coop/ [f cooperativacamilla/](https://www.facebook.com/cooperativacamilla/) [@coopcamilla](https://www.instagram.com/coopcamilla/)

Sab 12.01 - 09.02 - 09.03 h 16.00-18.00

PROGETTO LETTURA Momento di incontro tra donne che amano leggere e usano il libro come fonte di conoscenza, riflessione e aggregazione.

Si articola in vari momenti:

- Lettura di brani inerenti l'argomento scelto dal gruppo
- Riflessioni personali e ricerche di altre letture sull'argomento
- Elaborazioni scritte di esperienze personali, riflessioni sui vissuti e ricordi

Info: **Giovanna 340 1502662**

IL PARADIGMA DELLE DONNE

La competenza sciamanica di donna come centro di un'alternativa di vita: percorso esperienziale nello spazio sacro del Cerchio delle donne

Sab 12.01 h 17.00 Gruppo aperto

Necessaria prenotazione. Info a: ladanzasullasoglia@gmail.com

Dom 13.01 h 09.30-17.00 Gruppo formato

Sab 23.02 Gruppo aperto

Necessaria prenotazione. Info a: ladanzasullasoglia@gmail.com

Dom 24.02 h 09.30-17.00 Gruppo formato

Con **Sofie della Vanth**, ricercatrice di sciamanesimo femminista matriarcale

Ven 18.01 - 22.02 - 29.03 h 18.00-21.00

LA DEE SI FA ARTE ARCHETIPI DEL FEMMINILE E ARTE TERAPIA

Le Dee nella Donna si manifestano attraverso la Creatività e l'Arte. Ogni incontro è dedicato ad una Divinità: 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 Meneghello - Arte Terapeuta Tel. 334 5851090

silvia.meneghello@gmail.com

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

Sab 19.01 e Dom 20.01 h 08.30-19.00

NATURAL SOUL SYSTEM

Riconnessione con la Sorgente Universale. Costellazioni familiari sistemiche e le lettere della creazione.

Natural Soul System opera su livelli energetici ovunque si sia creato squilibrio e disagio per favorire un movimento che ristabilisca l'ordine naturale, l'armonia e il benessere, portando così la persona ad una consapevolezza più ampia di sé stessa.

Con **Sulochani Cinzia Ugolini** e **Teresa Kalika Castiglioni**

Info e prenotazioni: naturalsoulmovements@gmail.com

Sab 19.01 h 10.00-12.00

Incontro informativo esperienziale sul corso di formazione come doula:

LA SCUOLA DELLE DOULE DI MONDO DOULA

Associazione Professionale (ai sensi della legge 4/2013)

Iscrizioni aperte fino al 1° Febbraio 2019

- Sei interessata/o a conoscere la figura della doula?
- La conosci già e senti che le sue qualità risuonano con i tuoi talenti?
- Pensi di voler iscriverti alla formazione ma vuoi prima vederne gli spazi e vivere un momento in cui aver un assaggio del corso?
- Sei pronta/o a condividere ciò che ti frulla in testa e in pancia intorno l'esperienza della maternità e del suo accompagnamento?

Gratita iscrizione all'incontro entro giovedì 17 Gennaio per preparare materiali e un piccolo benvenuto da assaggiare. I bambini sono i benvenuti!

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

Mar 22.01 - Ven 01.02 - Ven 22.03 h 20.00

TENDA ROSSA

Un cerchio di donne per celebrare l'energia femminile, riscoprire le fasi lunari e i cicli del nostro corpo. info.tendarossabologna@gmail.com

Sab 26.01 h 15.30

INCONTRO AUTOGESTITO GRUPPO RAZIONALITÀ FEMMINILE

Lun 28.01 h 19.30

Presentazione:

LABORATORIO SUI SOGNI: IL RISVEGLIO DEGLI ARCHETIPI FEMMINILI

Incontri per comprendere il significato dei simboli negli archetipi femminili ed integrarlo nella propria vita.

In ciascuna donna dimora la Grande Dea attraverso immagini simboliche e archetipiche, come accade nei sogni. Interpretando il linguaggio del sogno la donna potrà connettersi con la Grande Dea ed avere una maggiore consapevolezza di sé e del suo mondo intrapsichico. Gli incontri privilegiano una modalità interattiva ed esperienziale che solleciti la ricerca personale, la condivisione e lo scambio di esperienze vissute. Con **Luana Giannini**, psicologa e psicoterapeuta della Gestalt.

IL CONTRIBUTO DELLE FEMMINE ALL'EVOLUZIONE DELL'HOMO SAPIENS

Sab 02.02 h 16.00

Conferenza: L'evoluzione al femminile

Dom 03.02 h 10.00-16.00

Seminario: C'è un contributo dei maschi all'evoluzione della specie?

Con **Bruna Tadolini**

LA SALUTE DEL CORPO, IL CORPO CHE PARLA

Ricerca di armonia tra corpo, mente, spirito

Sabato 09.02 h 10.00-12.00

RIMEDI NATURALI e TECNICHE FISICHE per DOLORI ARTICOLARI e MUSCOLARI

Naturopatia e lavoro sul corpo col Metodo Feldenkrais in collaborazione con

ASD Punto Armonico. Con **Monica Monaco**, naturopata e **Adriana Frabboni**, insegnante diplomata Feldenkrais

Sabato 16.02 h 09.30-12.30

IL MIO CORPO E I SUOI CICLI

Cosa accade ogni mese nel mio corpo e come vivo il mio essere donna?

Sabato 30.03 h 09.30-12.30

IL MIO CORPO DOPO LA MENOPAUSA: QUALE FEMMINILITÀ?

Comprendere il proprio corpo per vivere consapevolmente

I due incontri prevedono una parte teorico/scientifica, a cui seguirà una parte esperienziale durante la quale le partecipanti attraverso la loro creatività potranno dare forma ai contenuti interiorizzati per esprimere e comprendere come vivono la propria femminilità.

Incontri teorico/esperienziale a cura di **Magda Speciale**, Ginecologa/Omeopata e

Silvia Meneghello, Arte Terapeuta

Min 4 max 8 partecipanti. È necessario confermare la propria partecipazione

e-mail: silvia.meneghello@gmail.com o telefonicamente: **334 5851090**

Offerta libera e responsabile per coprire i costi dei materiali artistici messi a disposizione

Sabato 02.03 h 10-13

AGGIUNGI UNO SCATTO ALLA TUA AUTOSTIMA

Laboratorio in cui useremo foto scattate da noi e che ci rappresentano per migliorare l'autostima e favorire una consapevole connessione con noi stesse e con le nostre emozioni. A cura di **Concetta Paduanello**, psicologa psicoterapeuta.

Alle partecipanti verrà richiesto di portare foto scattate da loro stesse

È necessario confermare la partecipazione il lunedì e il mercoledì

al **051 548151** o armonie@women.it

Venerdì 08.02 h 20.30

SIAMO STUFF DEL PATRIARCATO: conversazioni sul libro Società di Pace

Matriarcati del passato presente e futuro

Venerdì 15.02 h 20.00

La Porta Terra di donne organizza uno spettacolo teatrale liberamente tratto dal Corpo Lesbico di **Monique Wittig** con e di **Graziella Savastano**. **Offerta Libera**

LA TRADIZIONE DELLE TESSITRICI DEL DESTINO E LE PRIME PERSECUZIONI NEL NORD EUROPA (700-1100)

Sab 02.03 h 16.00

Presentazione del libro: **STREGHE PAGANE**

Dom 03.03 h 10.00-16.00

Seminario: **Donne liberatrici e ribelli dalle Amazzoni ai nostri giorni**

Con **Max Dashu**

Lun 18.03 h 18.00

RIORDINARE LA CASA: PUÒ ESSERE UN PRIMO PASSO PER RIORDINARE LA PROPRIA VITA?

Presentazione di un intervento di riordino a cura di **Daniela Vit**, volontaria del Centro per le famiglie di Bologna

Per info: **3396177468**

Sab 23.03 h 16.00 e Dom 24.03 h 10.00-16.00

LE RADICI DEL CONFLITTO FRA DONNE E LA LIBERAZIONE DEL PENSIERO FEMMINILE.

Incontro con **Angela Giuffrida**

Per la partecipazione di domenica è necessaria l'iscrizione: **Luisa 340 8386192 matriarcato@gmail.com**

I GIOVEDÌ di MOVIMENTO in DANZA

Abitare la poetica del movimento.

Danza libera, danza guidata, danza leggera, danza ...scatenata ma non troppo!!!

Con **Adriana Frabboni**

per tutte le età

Giov 17.01 h 18-19.30

Presentazione: **DANZA MOVIMENTO TERAPIA**

Con **Silvia Tenisci** e **Adriana Frabboni**

Giov 31.01 - 28.02 - 28.03 h 18-19.30

Silvia Tenisci offrirà alle socie di Armonie i suoi incontri

Giov 07.02 - 07.03 h 18-19.30

Presentazione: **MOVIMENTO E CREATIVITA'**

Mettiamo l'arte in movimento per riscoprirci persone danzanti

Con **Paola Gherardi**

Giov 14.02 - 14.03 h 18-19.30

MOVIMENTODANZA con **Adriana Frabboni**