

## 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.

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

[veruncik7@hotmail.it](mailto: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](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

**giovedì h 20.30-23.00**

Info e iscrizioni: [amazora@bruttocarattere.org](mailto: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 incontro gratuito su appuntamento con **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  
alunn\* 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 CORSO 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](mailto:alchemiapress@tiscali.it)

#### **CORSO DI INGLESE**

**CORSO BASE 1° livello (principianti)**

**giovedì 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

segreteria: lunedì-venerdì h 16-19

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

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

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

## 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

**Camilla**  
emporio di comunità

Soc. Cooperativa  
Via Casciarolo 8d - Bologna

web: [camilla.coop/](http://camilla.coop/)



[cooperativacamilla/](https://www.facebook.com/cooperativacamilla/)



[coopcamilla](https://twitter.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 e ricerche di altre letture sull'argomento
- Elaborazioni scritte di esperienze personali, riflessioni su 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](mailto: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](mailto: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](mailto:silvia.meneghello@gmail.com)

**AnnaGrazia Ogier - Insegnante Yoga**, Tel. 349 1360972 [annagrazia1@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

**Sab 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

**Sab 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?

**Sab 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](mailto:silvia.meneghello@gmail.com) o telefonicamente: 334 5851090

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

**Sab 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](mailto:armonie@women.it)

**Ven 08.02 h 20.30**

**SIAMO STUFE DEL PATRIARCATO:** conversazioni sul libro Società di Pace Matriarcati del passato presente e futuro

**Ven 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 30.03 h 16.00 e Dom 31.03 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](mailto: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 CREATIVITÀ**

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**