

## 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 e venerdì h 17.30-18.30**

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**

#### **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

#### **MOVIMENTO DOLCE PER ANZIANI**

**lunedì e venerdì h 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 anziane che non riescono ad eseguire gli sport tradizionali, ma necessitano di una riattivazione motoria. Con **Anna Ogier**

#### **YOGA PER TUTTE**

**venerdì h 10.45-12.45**

Yoga significa unione ed è una filosofia indiana che si occupa di far dialogare: il corpo, energia, mente, spirito.

Condotto da **Bruna Rambaldi e Anna Ogier**

Info: **Bruna 328 0358143 Anna 349 1360972**

### 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)**

**giovedì h 17**

**CORSO BASE 2° livello**

**venerdì h 18**

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-giovedì h 16-19

[info@armoniedonnebologna.it](mailto:info@armoniedonnebologna.it) [web: armoniedonnebologna.it](http://web:armoniedonnebologna.it)

[f vocididonne](#)

[f donnecucimondo](#)

## PROGRAMMA

### APRILE-MAGGIO-GIUGNO 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

#### **Voci di Donne 051/548151**

un telefono contro le situazioni di disagio, isolamento e violenza

**lunedì e mercoledì h 16-19**

Seguici su FB [vucididonne](#)

#### **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  
**03.04-08.05-05.06**  
**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 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**

**Camilla**  
emporio di comunità

Soc. Cooperativa  
Via Casciarolo 8d - Bologna

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



[cooperativacamilla/](#)



[coopcamilla](#)

Gio 04.04 h 18.00

Incontro di presentazione

**DREAMWORK: IL GIOCO DEI SOGNI A TEATRO**

Laboratorio in cui i sogni sono rappresentati ed interpretati con esercizi teatrali derivanti dallo psicodramma.

«Siamo fatti della stessa sostanza dei sogni» (W. Shakespeare)

Perché abbiamo fatto quel sogno? È una domanda a cui spesso non siamo in grado di rispondere perché il sogno apre le porte ad un altro mondo costituito da un linguaggio simbolico apparentemente illogico. Il laboratorio ha l'obiettivo di consentire al soggetto di riappropriarsi del significato del sogno.

Info: Luana Giannini – mail [luanagiannini83@tiscali.it](mailto:luanagiannini83@tiscali.it) e cell 3483889302

Sab 06.04 h 09.30-17.00 Gruppo aperto

Necessaria prenotazione. Info a: [ladanzasullasoglia@gmail.com](mailto:ladanzasullasoglia@gmail.com)

Domenica 07.04 h 09.30-17.00 Gruppo formato

**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.

Con Sofie della Vanth

Sab 06.04 h 10.00-13.00

**CORSO DI CUCITO DI BASE**

4 lezioni da 3 ore il sabato ore 10.00-13.00

Ti piacerebbe fare una gonna con una bellissima stoffa che hai trovato, ma non sai come si infila un ago? Questo corso fa per te! a cura di **Francesca Komel**

Info: [francescakomel@yahoo.com](mailto:francescakomel@yahoo.com) / 3703077181

Sab 13.04 h 10-20 e Dom 14.04 h 11-19

**TERRA EQUA presenta "RIVESTITI"**

Festival del commercio equo e dell'economia solidale dedicato alla sostenibilità dei capi d'abbigliamento: per un'alternativa alla moda cosiddetta fast fashion, che ci spinge a comprare e buttare vestiti, senza nemmeno sapere qual è il costo reale della loro produzione. <https://www.terraequa.it/>

Banchetto Donne Cucimondo Sartoria Sociale

Gio 25.04 dalle h 10.00

**PRATELLO R'ESISTE**

Banchetto Donne Cucimondo Sartoria Sociale

Gio 25.04 h 17.00

**DONNE E RESISTENZA - 25 aprile nel giardino di Villa Paradiso**

Canti della resistenza con **Chiara Di Stefano** del gruppo **Percorsi Resistenti**, letture di testimonianze di donne partigiane del Savena, intervento di **Roberta Mira**, storica, segretaria della sezione ANPI del Quartiere Savena.

Assaggi di cucina antifascista

In collaborazione con l'associazione i94 Savena, e Cucine Popolari

Sab 13.04 h 16.00

Presentazione del libro

**"LA MATERIA SAPIENTE DEL RELATIVO PLURALE"**

di e con Daniela Pellegrini

Domenica 14.04 h 10.00-16.00

**AUTOCOSCIENZA 4.0**

Incontro esperienziale con **Daniela Pellegrini** per esplorare l'autocoscienza, la prima forma di consapevolezza femminista autentica

Mar 30.04 - Mar 18.06 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)

Mer 08.05 h 18.30

**ASSEMBLEA ANNUALE DELLE SOCIE**

Per raccogliere idee, desideri, progetti

Ven 10.05 - Ven 31.05 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

Ciclo di incontri esperienziali per riconoscere e risvegliare le Divinità che animano ogni donna. Ogni incontro è 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 la metodologia e gli strumenti dell'Arte Terapia, utilizzando in modo libero, spontaneo e senza giudizio i materiali artistici.

Possibile partecipare a singoli incontri. Non sono richieste abilità né competenze artistiche. Abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

È necessario confermare la propria partecipazione (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. 349 1360972; [annagrazia1@gmail.com](mailto:annagrazia1@gmail.com)

Sab 11.05 Gruppo aperto

**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.

Con Sofie della Vanth

Necessaria prenotazione. Info a: [ladanzasullasoglia@gmail.com](mailto:ladanzasullasoglia@gmail.com)

Sab 25 e Dom 26 maggio 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

Sab 01.06 h 12.30

**PER SANDRA SCHIASSI**

Incontro conviviale nel giardino di Villa Paradiso

Il pranzo sarà condiviso, se ti va porta qualcosa

Mer 12.06 h 20.30

**IO SONO FEMMINISTA!**

Documentario autoprodotta da Centro di Documentazione dei Movimenti "Lorusso-Giuliani" e Vag61, regia di **Teresa Rossano**,

riprese e montaggio di **Cecilia Brugnoli**

Bologna anni Settanta: i luoghi, le pratiche le manifestazioni del marzo.

I percorsi e le strade attraversate da donne che dicevano ieri e dicono ancora oggi con orgoglio: io sono femminista! Ne parliamo insieme

Ven 28.06 h. 20.30

"**NON DI SOLA LUCE**" conferenza di **Jane Meredith**, autrice di "Journey to the Dark Goddess" (Ritorno alla Dea Oscura).

Il 29 e il 30 giugno Jane Meredith terrà un seminario presso Scinthilla

Via Marescalchi 4 Casalecchio di Reno

Info: <http://retetenderosse.weebly.com/news/viaggio-alla-dea-oscura>

**I GIOVEDÌ di MOVIMENTOinDANZA**

Abitare la poetica del movimento.

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

Con **Adriana Frabboni**

per tutte le età

Giov 04.04 h 18-19.30

**MOVIMENTO E CREATIVITA'**

Mettiamo l'arte in movimento per riscoprirci persone danzanti. Con **Paola Gherardi**

Giov 11.04 h 18-19.30

**MOVIMENTODANZA** con **Adriana Frabboni**

Giov 02.05 h 18-19.30

**DANZA MOVIMENTO TERAPIA** con **Silvia Tenisci**

Giov 09.05 h 18-19.30

**MOVIMENTO E CREATIVITA'**

Mettiamo l'arte in movimento per riscoprirci persone danzanti. Con **Paola Gherardi**

Giov 16.05 h 18-19.30

**MOVIMENTODANZA** con **Adriana Frabboni**

Giov 23.05 h 18-19.30

**DANZA MOVIMENTO TERAPIA** con **Silvia Tenisci**

Giov 30.05 h 18-19.30

**MOVIMENTO E CREATIVITA'**

Mettiamo l'arte in movimento per riscoprirci persone danzanti. Con **Paola Gherardi**

Giov 06.06 h 18-19.30

**MOVIMENTODANZA** con **Adriana Frabboni**