



Info e iscrizioni:

Ass. Culturale Bottega Bologna
051.18899687 – 328.2389373
info@bottegabologna.org

www.corsi-bologna.it

Un progetto di

bottegabologna

In collaborazione con



Programma realizzato grazie ad un contributo offerto dalla
Susan G. Komen Italia Onlus

Con il patrocinio di



Comune di Bologna

Insegnanti

Bologna | **aprile-giugno** 2015

Cristiana Raggi

Insegnante di Stretching Biodinamico.
Si diploma con Paolo B. Casartelli presso l'ISI – Istituto Shiatsu Integrato di Bologna; contemporaneamente studia e pratica meditazione, yoga, chikung, stretching dei meridiani. Nel 2011 fonda corsi-bologna.it, piattaforma che opera nel settore del benessere.

Elisa Gennari

Consulente e istruttrice di Shiatsu e Cranio Sacrale Biodinamico. Inizia la sua formazione con il Dr. Michael Kern presso l'ITCS di Roma per poi diplomarsi con Paolo B. Casartelli presso l'ISI – Istituto Shiatsu Integrato di Bologna. Attualmente collabora con lo Studio TAO di Bologna.

Barbara Costantini

Diplomata counselor biosistemico con specializzazione in gruppi di auto-aiuto, master in gestione delle risorse umane. Svolge attività privata di counseling, coaching e mediazione. Dal 2007 coordina la compagnia bolognese di Playback Theatre *Open Playback*.



Tutto è Uno

Un percorso di riabilitazione rivolto alle donne operate di tumore al seno, per migliorare la propria salute fisica, psichica ed emotiva e trovare una maggiore consapevolezza personale e sociale

Tutto è Uno

È un percorso di riabilitazione rivolto alle donne operate di tumore al seno, che integra le conoscenze antiche della medicina orientale e le pratiche più innovative occidentali, alle terapie previste dal decorso clinico. Esclusivamente dedicata a loro è la fase iniziale, con una serie di **incontri settimanali di Stretching Biodinamico** in grado di migliorare la salute fisica, psichica ed emotiva delle partecipanti. In seguito, **sessioni di Mindfulness Biodinamico** hanno lo scopo di riavvicinare le pazienti ai parenti e agli amici, passo dopo passo verso una ritrovata consapevolezza personale e sociale. Il percorso sarà poi restituito in una serata conclusiva di **Playback Theatre** aperta al pubblico, una forma di teatro sperimentale in cui la rappresentazione scenica incontra i racconti e le emozioni della platea, facendo risuonare e condividendo esperienze e riflessioni da una nuova prospettiva.

venerdì 27 marzo | ore 18

Incontro di presentazione del progetto presso Armonie Associazione di donne, via Emilia Levante 138 – Bologna

Saranno presenti:

Patrizia Farruggia

referente Comitato Emilia-Romagna di Komen Italia Onlus

Fabrizio Cabitza

responsabile di progetto per Bottega Bologna

Cristiana Raggi (Corsi-Bologna)

insegnante di Stretching Biodinamico

Elisa Gennari (Nella Quietè)

insegnante di Mindfulness Biodinamico

Barbara Costantini (Open Playback)

insegnante di Playback Theatre

Stretching Biodinamico

a cura di **Cristiana Raggi**

Lo Stretching Biodinamico è una disciplina che riferisce alla Medicina Tradizionale Cinese (“MTC”) e alla tecnica del Cranio-sacrale Biodinamico, intese come alternative complementari e sinergiche alle procedure terapeutiche in uso. Il corso, attraverso un insieme di esercizi e movimenti piacevoli, aiuta a ottenere una maggiore coscienza del proprio corpo e una respirazione corretta, liberando dalle tensioni, muscolari e fasciali, e dalle costrizioni psico-fisiche derivanti dalla malattia.

Riservato alle donne operate di tumore al seno

24 posti disponibili (12 partecipanti per lezione)

Tutti i sabati, dall'11 aprile al 27 giugno | ore 10-12 e 12-14

Il corso si terrà presso Armonie Associazione di donne via Emilia Levante 138 - Bologna

Mindfulness Biodinamico

a cura di **Elisa Gennari**

Il Mindfulness è un particolare atteggiamento della mente che consiste nel portare attenzione stabile, concentrata e neutrale su ciò che emerge e accade istante per istante. È una pratica di meditazione dinamica, volta a coltivare il rispetto per le proprie emozioni e la capacità di riconoscere i propri stati psico-fisici nel “qui e ora”, accettandoli e generando così un'eventuale trasformazione, utile nel recupero della propria consapevolezza personale ma anche nella prevenzione di stati dolorosi.

Riservato alle partecipanti del corso di Stretching Biodinamico e ai loro parenti e/o amici

50 posti disponibili (25 partecipanti per incontro)

22 maggio e 5 giugno | ore 18

Gli incontri si terranno presso il Centro Yoga OM via Castellata 10/A – Bologna

Playback Theatre

a cura di **Barbara Costantini**

Il Playback Theatre è una forma originale di improvvisazione teatrale in cui i partecipanti raccontano eventi reali della propria vita, per poi rivederli mediati da una rappresentazione scenica. Risponde alla necessità delle persone coinvolte di sintetizzare, dare corpo e metabolizzare un percorso attraverso un “tempo” e un “rituale”, in cui vivere e rivivere le proprie situazioni personali guardandole da vicino, ma con la “giusta distanza” che il filtro del teatro e del palcoscenico favoriscono.

Aperto a tutti

100 posti disponibili

26 Giugno | ore 18

Lo spettacolo si terrà presso il Piccolo Teatro del Baraccano via del Baraccano 2 - Bologna

Incontri di approfondimento

30 aprile | ore 18

Il carcinoma mammario, informazione e prevenzione
a cura del Dott. Claudio Zamagni (Istituto Oncologia Medica “F. Addarii” – Policlinico S. Orsola-Malpighi)

12 giugno | ore 18

Come affrontare la menopausa e i suoi disturbi, quando derivati dal trattamento del carcinoma mammario
a cura della Dott.ssa Anna Myriam Perrone (Oncologia ginecologica – Policlinico S. Orsola-Malpighi)

Gli incontri si terranno presso l'Aula Giunti - Padiglione 26, Istituto Oncologico “F. Addarii” – Policlinico S. Orsola-Malpighi (Viale Ercolani 4/2 - Bologna)

Tutte le attività sono **gratuite*** fino a esaurimento posti disponibili | **Prenotazione obbligatoria**

**per partecipare al corso di Stretching Biodinamico è richiesta la tessera associativa di Armonie (€ 25 - validità annuale)*