

14-15 SETTEMBRE 2019

GIORNATA DEL BENESSERE

Una giornata di attività, incontri e proposte gratuite per prendersi
cura di sé e della propria famiglia

Crocevia46 - c.so Dante 46 - Cuneo

Programma della Giornata

SABATO 14 SETTEMBRE, ore 16.45

apertura della Giornata del Benessere a cura di
Caritas Cuneo

"Ben-creati per ben-essere"

Incontro con **Angelo Fracchia**, biblista. Modera
l'incontro **Emanuela Pignata**, psicoterapeuta.
*La Bibbia, lungi dall'essere un elenco di norme
moralistiche, fornisce come le "istruzioni di base per
l'uso" della vita, di una vita bella da vivere. E
l'ascolto dei primi capitoli del vangelo di Marco e
della Genesi può essere sorprendente: al centro
non c'è Dio, ma il ben-essere dell'uomo.*
Segue dibattito.

DOMENICA 15 SETTEMBRE

+++ SPAZIO BIMBI E FAMIGLIE +++

a cura di **Baba - Spazi per crescere**, attività e
laboratori dedicati ai bambini e ai loro genitori.
Per info: 328.7751646 - info@spazibaba.it

9.15: Giocando con la musica, vieni anche tu!
(0-12 mesi)
10.00: Giocando con la musica, vieni anche tu!
(24-36 mesi)
10.45: Giocando con la musica, vieni anche tu!
(12-24 mesi)

11.30: Spazio-gioco (mamma/papà-bimbo) 0-6
anni

14.30: Laboratorio di psicomotricità (6-9 anni)

15.30: Lettura per bambini 3-5 anni, a cura di
Libreria dell'Acciuga
Laboratorio di lettura per bambini e genitori:
verranno letti alcuni libri tra i più importanti
dell'editoria per l'infanzia, per scoprire la bellezza
delle immagini e delle storie.

16.30: Spazio gioco (mamma/papà-bimbo) 0-6
anni

17.30: Giocando con la musica, vieni anche tu!
(3-4 anni)

18.15: Conferenza dal titolo "Musica e sviluppo"

+++ SPAZIO INCONTRI +++

per affrontare, con l'aiuto di esperti, tematiche
legate al benessere personale, familiare e
comunitario

10.00: "Come l'alimentazione incide sul
benessere della famiglia", a cura di Sabina
Sevega di **Enso University of Nature**
*Riscoprire l'amore per il cibo sano e gustoso
come prevenzione e cura. Come trasformare il
pasto in un momento di gioia e comunicazione
per tutta la famiglia*

11.00: "Il cammino dell'uomo", a cura di Isabella
Bodino di **Mirya - Lo Spazio delle Donne** e
Pietro Viano, psicologo
*Uno spazio rivolto agli uomini, per condividere,
esplorare e sviluppare sempre più liberamente le
molteplici identità maschili. E' un'occasione per
ri-scoprire il funzionamento reale delle donne, un
contatto nuovo, profondo e nutriente per
entrambi*

12.00: "La psicologia dello sport, dal benessere
alla performance", a cura di **Pietro Viano**,
psicologo
*Un incontro pensato per tutti gli atleti dai 14 anni
in su, dal livello amatoriale a quello agonistico,
ma utilissimo anche ai genitori e agli allenatori
che li seguono*

14.30: "La merenda: un pasto chiave per
combattere il sovrappeso e l'obesità infantile", a
cura di Laura Monni, nutrizionista di **Mirya - Lo
Spazio delle Donne**
*Negli ultimi anni gli osservatori pediatrici nazionali
hanno evidenziato come, anche in Italia, sia
aumentato il numero di bimbi sovrappeso e
obesi. In questo intervento si cercherà di fornire
qualche suggerimento utile alle famiglie,
focalizzando l'attenzione su un pasto come la
merenda, spesso sottovalutato, ma che può*

*essere determinante nello sconfiggere queste
patologie*

15.30: "Stare bene nell'adolescenza...fra web,
relazioni con i coetanei e mondo adulto", a cura di
Enrico Santero, counsellor della **Cooperativa
Emmanuele e Franca Beccaria**, sociologa
dell'Agenzia di Formazione e Ricerca **Eclectica**

16.30: "La radice della donna", a cura di **Isabella
Bodino** di **Mirya - Lo Spazio delle Donne**
*E' un percorso di crescita personale,
empowerment, autostima. E' la riscoperta di un
femminile sano, gioioso e stabile. E' una strada
che porta alla consapevolezza del nostro
funzionamento emotivo, fisico, energetico e
spirituale (non religioso)*

17.30: "Shiatsu per mamma/papà e bambino
(0-12 mesi)", a cura di **Chiara Daniele**, operatrice
Shiatsu

18.30: "Introduzione ai temi posturali e alle loro
correlazioni con la salute - sperimentazioni
pratiche", a cura di **Noosoma - Salute e
BenEssere**

+++ SPAZIO RELAX +++

laboratori di yoga e meditazione per tutte le età

8.45: "Yoga adulti per tutte le età", con Isabella
D'Agostaro di **Enso University of Nature**
*Il respiro consapevole. Attraverso sequenze
armoniche di Asana e la consapevolezza del
nostro respiro, esploreremo l'unione tra mente
e corpo che l'Hatha Yoga si prefigge di
raggiungere, percependo un autentico benessere*

9.45: "Womb yoga, per le giovani adolescenti",
con Isabella Bodino di **Mirya - Lo Spazio delle
Donne**
*Uno yoga nutriente, rigenerante, rilassante,
studiato appositamente per il corpo femminile. Un
aiuto per i crampi mestruali, una tecnica di
rilassamento profonda*

10.45: "Meditazione per tutte le età", con Andrea
Mandrile e Martina Artusio di **Enso University of
Nature**
*L'armonia nell'ascolto. Un viaggio interiore alla
scoperta di noi stessi. In questa meditazione*

+++ SPAZIO TRATTAMENTI +++

dove provare tecniche nuove per sentirsi bene con se stessi e con gli altri

9.10: Trattamenti Shiatsu individuali, con **Chiara Daniele**, operatrice Shiatsu
Durata trattamento: 30 minuti

10.30: Reflexologia plantare, con Cristiana Borio di **Enso University of Nature**
Reflessologia plantare: il tuo modo di camminare nel mondo
Tecnica antichissima che ti riporta all'equilibrio attraverso le tue preziose radici... i piedi
Durata trattamento: 20 minuti

11.15: Consulenza iridologica, con Elisa Mina **Enso University of Nature**
Alla scoperta di noi stessi, con l'Iridologia
Gli occhi sono lo specchio dell'anima. Attraverso la lettura dell'iride andiamo a delineare lo stato di salute della persona nei suoi tre piani: fisico, mentale, emozionale. Durata del trattamento: 20 minuti

12.00: Trattamenti Shiatsu individuali, con **Chiara Daniele**, operatrice Shiatsu
Durata trattamento: 30 minuti

14.30: Trattamento Reiki, con Elisa Mina **Enso University of Nature**
Presenza ed armonia con Reiki: un atto d'amore verso noi stessi
Reiki dona calma e profondo rilassamento. Aiuta in caso di ansia, stress e dolori. Reiki va dove c'è necessità per ripristinare il nostro naturale equilibrio. Durata trattamento: 20 minuti

15.15: Reflexologia plantare, con Cristiana Borio di **Enso University of Nature**
Reflessologia plantare: il tuo modo di camminare nel mondo
Tecnica antichissima che ti riporta all'equilibrio attraverso le tue preziose radici... i piedi
Durata trattamento: 20 minuti

16.00: Trattamenti Shiatsu individuali, con **Chiara Daniele**, operatrice Shiatsu
Durata trattamento: 30 minuti

+++ SPAZIO COUNSELING +++

nei locali della Cooperativa Animazione Valdocco, uno spazio personale di crescita dove individuare i propri limiti e riconoscere le proprie risorse grazie al supporto del counsellor

10-13 / 14.30-18: "Esercizi di counseling", a cura di **MC-Counseling**
Il Counseling è uno spazio personale di crescita in cui il cliente per mezzo della relazione con il Counselor individua i propri limiti e riconosce le proprie risorse; affronta momenti difficili e di blocco, si attiva verso la consapevolezza di sé e il cambiamento. I counsellor saranno a disposizione per promuovere e divulgare i processi di Counseling, far sperimentare tecniche di consapevolezza cognitiva e corporea, lavori di esplorazione e/o brevi colloqui.
Durata colloquio: 30 minuti

+++ SPAZIO GIARDINO +++

il cortile interno di Crocevia46 si apre al pubblico per un momento di svago, di passaggio, ma anche di gioco e di informazione sui temi legati al benessere nelle relazioni

10-13 / 14.30-18: "cOVOperazione: il gioco dell'uovo", a cura di **Cooperativa Animazione Valdocco**
Un gioco per parlare della cooperazione e coinvolgere grandi e piccini in una piccola sfida d'ingegno!

10-13 / 14.30-18.30: "Il benessere non è avere", a cura del **Movimento di Decrescita Felice - Circolo Territoriale di Cuneo**
Una possibilità per incontrare il Movimento di Decrescita Felice ed approfondire il tema del benessere anche dal punto di vista degli stili di consumo e spesa quotidiana

14.30-15.30 / 16.30-17.30: "Counseling caffè: alla scoperta delle proprie risorse", a cura di Enrico Santero - **Cooperativa Emmanuele**
Un tavolino, due sedie e il desiderio di conoscersi. Attraverso il dialogo con un counsellor professionista, la persona accolta potrà esplorare il proprio modo di affrontare la vita e fare esperienza del counseling quale via per vedersi, sentirsi e orientarsi

15-18: **RadioOhm + Progetto CAP**
RadioOhm insieme ai ragazzi del progetto CAP, accompagnerà e animerà il pomeriggio a Crocevia46 con musica e interviste ai partecipanti. Obiettivo della web radio è la diffusione della cultura musicale e artistica e la promozione della web radio come mezzo di intervento sociale, strumento comunicativo di forte valenza civica e sociale, catalizzatore di idee e progetti, contenitore di valori e cultura.

14.30-19: "Una coccola per il tuo benessere", con i prodotti della bottega equosolidale di Cuneo **Colibrì Altromercato**.
Informazioni e piccoli assaggi di prodotti equosolidali ideali per il benessere di tutta la famiglia.

10-12: "Viva Vittoria", il filo del benessere, a cura di **Società di San Vincenzo e Caritas Diocesana**
Viva Vittoria è un'opera relazionale condivisa che ha l'obiettivo di coprire Piazza Galimberti con migliaia di coperte fatte a mano: una grande opera che verrà svelata il 23 e 24 novembre, in occasione della Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne. Il progetto è realizzato con il sostegno di Società San Vincenzo e di Caritas Diocesana. Si chiede ai cittadini un gesto concreto: realizzare quadrati 50x50 centimetri (fatti a maglia o uncinetto), che saranno poi cuciti con un filo rosso, espressione di unione e relazione, in modo da formare una piccola coperta da un metro per un metro

MODALITA' DI PRENOTAZIONE

- per lo spazio **BIMBI**: scrivere a info@spaziobaba.it oppure al numero 328.7551646
- per tutte le altre attività: scrivere a info@crocevia46.org, indicando nome e cognome, recapito telefonico, titolo dell'evento a cui si vuole partecipare, numero di persone. I trattamenti sono individuali, posti limitati
- per le attività **MC Counseling**: via WhatsApp prima dell'evento (dal giorno 1 settembre), indicando nome e cognome e la preferenza mattino o pomeriggio, al numero 340.8761390 (Claudia); oppure direttamente il giorno 15/9 presso lo spazio adibito MC-Counseling
- le attività dello spazio **GIARDINO** (escluso l'MC Counseling) sono ad ingresso libero, non è necessaria la prenotazione.

CONTATTI

- **Baba Spazi per Crescere**: 328.7551646
- **Mirya - lo spazio delle Donne**: Isabella Bodino 3343854922
- **Enso - University of nature**: Elisa Mina 339.7821501; Cristiana Borio: 328.7542614
- **Chiara Daniele, operatrice Shiatsu**: 348.4957757
- **Pietro Viano, psicologo**: 349.508654
- **Cooperativa Emmanuele**: Enrico Santero 370.3470708
- **MC Counseling**: Claudia Pellegrino 340.8761390

