



DAL 21 OTTOBRE
AL 2 DICEMBRE 2017
TUTTI I SABATI

sabato in VILLA

UN TÈ CON...
GIOCHIAMO SUL SERIO

Villa Edvige Garagnani
Via Masini, 11 - Zola Predosa





21 OTTOBRE • ORE 17,00

ALLERGIE E INTOLLERANZE: IL CIBO NON È L'UNICO RESPONSABILE

Le allergie e le intolleranze possono essere causate da un'alimentazione non sana. Ma non solo, una cattiva risposta del nostro corpo può contribuire a generare malessere. L'inefficienza degli organi interni può, col tempo, portare ad autointossicazioni dovute a carenze di elementi importantissimi per la trasformazione del cibo in sostanze nutritive. Vedremo come la chinesiologia e la medicina naturale possono indagare le cause dell'inefficienza bio-chimico-funzionale degli organi e porre rimedio ai diversi disturbi.
Stefano Castellina • Erborista, Naturopata

28 OTTOBRE • ORE 17,00

GINNASTICA INTIMA PER IL BENESSERE DELLA DONNA

Migliorare la propria qualità della vita si può, partendo anche dalla conoscenza del proprio corpo. Cercando di ascoltare o affrontare i possibili disagi /disturbi legati alla sfera ormonale e genitale dei quali si parla ancora troppo poco, come ad esempio: menopausa, incontinenza, problematiche urogenitali, ecc. Un'opportunità per ricevere suggerimenti e indicazioni utili per ritrovare un proprio equilibrio e benessere fisiologico ed emotivo.
Cinzia Donnoli • Coach al Femminile

4 NOVEMBRE • ORE 17,00

IL QI GONG TAOISTA NELL'ECOLOGIA DELLA SALUTE

Il Qi Gong Taoista è una pratica millenaria che consiste in tecniche respiratorie e di movimento finalizzate a raggiungere l'equilibrio energetico, una profonda quiete mentale e una "accordatura" dell'organismo con le energie ambientali e cosmiche. Nel corso della conferenza saranno proposte alcune semplici tecniche per una esperienza diretta.
Clara Melloni • Medico, esperta in Medicina Tradizionale Cinese, Agopuntura e Qigong

11 NOVEMBRE • ORE 17,00

BAU! MIAO! COME NATURA CI HA FATTI

Se i nostri animali domestici stanno bene, stiamo bene anche noi, non è così?! Con l'aiuto di un istruttore cinofilo e di un veterinario, esperto della relazione felina, scopriremo il significato dello stato di benessere di cani e gatti e come aumentare il loro agio fisico e psichico.

Tamara Amadori • Istruttore Cinofilo - Alda Natale • Esperta della Relazione Felina - Associazione "Il Rifugio del cane" di Ponte Ronca

18 NOVEMBRE • ORE 17,00

L'IPNOSI: USI E BENEFICI

Che cos'è l'ipnosi? È uno stato naturale della mente che interviene in alcuni momenti della nostra giornata, magari non ne siamo nemmeno consapevoli! Dopo alcuni cenni sulle origini storiche fino agli studi più recenti, la conferenza illustrerà gli usi terapeutici e i benefici di questa pratica, concludendo con una breve esperienza di rilassamento guidato.
Veronica Petraglia • Psicoterapeuta esperta in Ipnosi Clinica

25 NOVEMBRE • ORE 17,00

RILASSARSI E MEDITARE, DUE COSE DA IMPARARE!

La meditazione e il rilassamento sono tecniche alla base dell'autoconsapevolezza di sé e del benessere corpo-mente. Nella conferenza verranno trattate, con esperienze pratiche, la concentrazione di sé, l'ascolto del proprio corpo e delle proprie sensazioni, l'ascolto del respiro, una guida al rilassamento per testare su di sé gli effetti positivi di queste pratiche.
Cinzia Calzolari • Counseling Olistico a indirizzo corporeo

2 DICEMBRE • ORE 17,00

IL BENESSERE NELLE RELAZIONI DI COPPIA

I legami affettivi sono particolarmente importanti per la vita e il benessere delle persone, ecco perché la fragilità del sistema "coppia" può determinare forti squilibri nei rapporti umani. Partendo da evidenze scientifiche, che dimostrano quanto siano determinanti le esperienze infantili per lo sviluppo di rapporti di coppia stabili, la conferenza ci aiuterà a capire il giusto approccio nelle relazioni per favorire legami più soddisfacenti e duraturi. Per vivere meglio con sé stessi e con gli altri.
Federica Marri • Psicologa, Psicoterapeuta - Associazione U Nereidi



giochiamo sul serio

21 OTTOBRE • ORE 16,30

ESPRESSIONE E' COLORE!

Guidati da questo tema, i bambini potranno esprimere uno stato d'animo e riconoscere quello degli altri attraverso un divertente gioco motorio. Il percorso proseguirà con un laboratorio creativo sull'arte di riempire vasi con strati di sale colorato. Passando dal gioco motorio al gioco manuale, i bambini potranno esprimersi tra corporeità, cognizione ed emozione.

Sara Tonucci • Educatrice Gruppo Sportivo Riale

Fascia 5-10 anni • MAX 20 partecipanti • Partecipazione: contributo di € 2 a bambino (per sostenere il costo del materiale) • Iscrizione obbligatoria

28 OTTOBRE • ORE 16,30

IL FIORE DELLE EMOZIONI

Di che cosa sono fatte le emozioni? Come possiamo esprimerle? Le sappiamo riconoscere? Grazie a un laboratorio creativo, utilizzando la carta colorata e... una tecnica molto divertente, i bimbi potranno esprimere e rappresentare le loro emozioni.

Julian Gnudi e Silvia Colendi • Educatori PGE "Zippe di Luna"

Fascia 5-10 anni • MAX 15 partecipanti • Partecipazione: gratuita previa iscrizione

4 NOVEMBRE • ORE 16,30

IL CIELO NEGLI OCCHI

Un laboratorio teatrale, un momento di condivisione dove i bambini possono creare, esplorare mondi nuovi utilizzando l'immaginazione e allo stesso tempo affrontare le difficoltà che si presentano. L'attività parte sempre dal corpo: attraverso giochi di improvvisazione fisica e vocale, i bambini imparano ad avere più fiducia in sé stessi. Il teatro è un momento di scoperta di nuove emozioni e sensazioni, tutte da cercare e provare!

Stefano Vacchi • Attore e Formatore Teatrale, Associazione Cantharide

Fascia 6-10 anni • MAX 15 partecipanti • Partecipazione: gratuita previa iscrizione

11 NOVEMBRE • ORE 16,30

UNO SCACCIAPENSIERI DI TERRACOTTA

Un laboratorio di manipolazione della creta nel quale, grazie all'estro e alla creatività, ogni bambino potrà realizzare un simpatico e sonante scacciapensieri di terracotta. Al termine del laboratorio, ogni elaborato verrà inviato alla cottura e sarà consegnato nei giorni successivi insieme a un kit per il montaggio dello scacciapensieri.

Alessandra Stivani • Scultrice, Accademia delle Belle Arti di Bologna

Fascia 5-11 anni • MAX 20 partecip. • Partecipazione: contributo di € 5 a bambino (richiesto per sostenere i soli costi di cottura della creta. L'educatore concorderà con i partecipanti la data per il ritiro della terracotta) • Iscrizione obbligatoria

18 NOVEMBRE • ORE 16,30

LE PAROLE DELLA FANTASIA - Raccontiamoci una storia

Che cos'è la fantasia? Come si possono inventare storie a partire da una parola, da un oggetto, perfino da un suono? In una dimensione di gioco, in un pomeriggio d'autunno vogliamo stimolare la fantasia dei ragazzi e imparare che, in fondo, siamo tutti nati per raccontare una storia!

Fabrizio Di Tommaso • Bibliotecario e Formatore

*Per bambini della scuola primaria, classe IV o V • MAX 20 partecipanti
Partecipazione: gratuita previa iscrizione*

25 NOVEMBRE • ORE 16,30 E 17,30

ZUMBA® PARTY...

Una spassosissima festa del movimento, un'ora speciale per muoverti e divertirti al ritmo di belle canzoni e, perché no, per imparare qualche passo nuovo!

• Ore 16.30 ZUMBA KIDS (fascia 4-6 anni) • Ore 17.30 ZUMBA JUNIOR (fascia 7-11 anni)

Manuela Toffolo Bisdorff • Licensed Zumba® Fitness instructor

MAX 8 partecipanti per ogni appuntamento • Partecipazione: gratuita previa iscrizione

2 DICEMBRE • ORE 16,30

MILLE TESORI SULLA SLITTA DI BABBO NATALE

I bambini potranno realizzare fantasiose creazioni per addobbare l'albero di Natale e decorare la tavola natalizia. Verrà utilizzato materiale di recupero impregiato da brillantini e adesivi "luccicosi". Al termine, una piccola sorpresa... da fotografare!

Vanna Testoni • Educatrice della Ludoteca "la Ducentola"

Fascia 4-8 anni • MAX 20 partecipanti • Partecipazione: gratuita previa iscrizione

VEDIAMOCI IN VILLA... DI SABATO

Villa Edvige Garagnani 21 ottobre - 2 dicembre tutti i sabati

AL PRIMO PIANO

'Giochiamo sul serio' alle ore 16:30

Laboratori ludico ricreativi o motori per bambini in fascia di età dai 3 ai 11 anni. Preceduti da una piccola merenda offerta (NB: E' richiesta la presenza in struttura di almeno un accompagnatore per minore per tutta la durata del laboratorio)

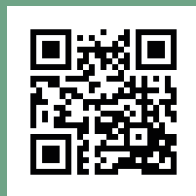
'Un tè con...' alle ore 17:00

Conferenze a cura di esperti per conoscere o raccogliere suggerimenti per il proprio benessere nella vita quotidiana, accompagnate da un buon infuso caldo. Ingresso Gratuito (comprese degustazioni). Posti limitati



Per tutti gli appuntamenti:
prenotazione Online su
www.villagaragnani.it

i recapiti email raccolti saranno utilizzati per scopi informativi relativi agli argomenti di interesse scelti nell'iscrizione



Prenotazioni telefoniche:
Ufficio IAT Colli Bolognesi
Tel. 051/99.23.221

Un'iniziativa del Comune di Zola Predosa
(Servizio Cultura)

Si ingraziano per il loro contributo e partecipazione gli ESPERTI O EDUCATORI di "Un tè con" e "Giochiamo sul serio"



in collaborazione con

BONOMELLI

