dal 2012 al 2015

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***Gruppo Benessere e movimento***
Realizzazione di un progetto condiviso

dal 2012 al 2013

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***"le fondamenta"***
dal tavolo spazi al progetto per il bando

UNA CASA PER…

"il ben-essere di corpo e mente, uno spazio dove sviluppare abilità motorie e consapevolezza del propio corpo"

Nella stanza benessere del corpo…

"Per proporre metodologie che sviluppino la sensibilità di percezione del proprio corpo e della propia abilità motoria …"

citazioni tratte dal progetto
di partecipazione al bando per la Casa

27 settembre 2013

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***nasce il gruppo benessere e movimento***

Dal verbale dell'Assemblea presso Unione Femminile

Mariateresa Oldani sottolinea l'importanza di un lavoro sul corpo e col corpo delle donne per lo sviluppo di salute e benessere psicofisico. Sottolinea anche la maggiore possibilità di socializzazione e di incontro che si può raggiungere attraverso metodologie integrate di mente corpo. Un'attenzione a questi aspetti è stata per altro più volte sottolineata in altri momenti di riflessione e confronto all'interno dell'associazione. Si propone quindi per organizzare un gruppo in proposito.

Referente Giovanna Majno

Coordinamento Mariateresa Oldani

22 novembre 2013

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***aderiamo***

arrivano le prime lettere di adesione al gruppo!

Prima volta in Newsletter

Il Gruppo Benessere-Movimento racconta:
Saremo orientate all' attività corporea, motoria o di tipo artistico-creativo. Obiettivo del gruppo: individuare e attuare proposte e strumenti utili per il benessere psico-fisico delle donne. Scopi, tra altri che potranno emergere nel gruppo di lavoro, quelli di integrazione mente-corpo, aumento della propria percezione corporea e motricità, generazione di sicurezza e autostima, recupero dallo stress, creatività e comunicazione, senso affettivo, difesa, socializzazione. In seguito saranno individuati gli strumenti per realizzare queste discipline nella Casa ma anche attraverso iniziative che si potranno allargare alla città.

3 dicembre 2013

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: ***primo incontro***

Ciao a tutte!

immagino non serva ricordarvi del nostro primo incontro del gruppo benessere-movimento di martedì prossimo - questo l'avrete già ben in mente :-)!
volevo aggiungere in questa mail alcune info:

la casa ha come indirizzo via Marsala 8 ma l'entrata dove ci troveremo è girato l'angolo nel proseguimento dell'edificio in via Milazzo.

chi vuole porti un cuscino anche se probabilmente potremo anche attrezzare delle sedie per l'occasione

Prevediamo per questo primo incontro una durata di circa tre orette (14-17) tra visita della casa e riunione.
un tempo ideale per iniziare a conoscerci e fare proposte concrete per rendere la casa delle donne un luogo adatto alla cura del benessere, del nostro corpo e della nostra mente. Un'attività che si potrà svolgere dentro e fuori la casa....

allego per chi di voi non l'avesse ancora letto il progetto che ha vinto il bando così potete dare un occhio ...c'è anche una parte ben- essere
altro testo che si riferisce a questo gruppo specifico benessere-movimento, per alcune di voi che non lo hanno trovato, si trova in allegato all'ultima newsletter della casa delle donne (22 novembre)

il resto vorremmo costruirlo tutte insieme...un affettuoso saluto Mariateresa

4 marzo 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***cuscini***

i cuscini sono 20, altezza circa 4 cm. non ci si affonda e sono per noi.

credo che domani resteremo alla casa fino alle 15, ma secondo me i teli li mettiamo in meno tempo.

Paola

marzo 2014

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: ***"chi siamo"*** *scrittura collettiva, work in progress*

Donne in movimento per il movimento delle donne

Manifesto del Gruppo ben-essere e movimento della Casa delle donne di Milano

1. quale benessere? Desideriamo accogliere, sviluppare, nutrire un concetto di benessere che coinvolge tutti gli stati dell'essere: emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale.
2. da dove partiamo? Dalla corporeità e dall'attività motoria. Partendo dai nostri gesti e dal movimento sentiamo, conosciamo, sperimentiamo, esploriamo, agiamo. Attraverso il corpo rielaboriamo le nostre azioni, le nostre emozioni, il nostro pensiero.
3. Come? A piccoli passi, attraverso un percorso d'integrazione della mente con il corpo che avviene progressivamente e su più livelli, prima di tutto con noi stesse e poi di noi con l'altra, con la società, con l'universo.
4. con quale scopo? L'integrità psico-fisica delle donne che comprende una maggiore espressione e realizzazione di sé e dei propri potenziali, oltre che un miglioramento nelle relazioni e con la natura di cui siamo parte.
5. è per tutte? Pratichiamo il linguaggio del corpo perché è facilmente condivisibile e comprensibile da donne di tutte le culture, di ogni età, estrazione sociale e orientamento sessuale. Imparando le une dalle altre, nel rispetto delle possibilità e dei limiti di ognuna.
6. e l'espressione di ognuna? Il proprio movimento manifesta l'unicità di ognuna. L'attività motoria come pratica esplorativa, artistica e creativa per l'ampliamento dell'immagine di sé e delle capacità di comunicazione da esprimere anche in gruppo.
7. con quali intenzioni e consapevolezza? Arricchire le abilità di ascolto e le possibilità di movimento è ampliare la consapevolezza e quindi le nostre possibilità di scelta e di pensiero. Traduciamo così le nostre intenzioni in azioni anche nuove o fuori dai nostri schemi abituali. Fino a raggiungere azioni efficaci e potenti.
8. cosa guadagnamo? Imparando a stare nel corpo senza danneggiarlo, a prendersi cura di sè, ritroviamo salute, equilibrio, positività, allegria; acquistiamo energia, forza, capacità di concentrazione. Riscopriamo il coraggio di esprimerci, ritrovando emozioni, potenziando risorse e potenzialità, costruiamo reti affettive e d'incontro.
9. e più nel dettaglio? Tante pratiche guidate da esperte che condividano modi e finalità inserite in progetti con obiettivi comuni attorno a una pluralità di tematiche femminili. Attività per donne, ragazze, bambine e bambini. Nella casa e nella città.
10. noi donne come possiamo agire nel mondo? Pratichiamo un benessere fisico che allarga la mente migliorando le nostre relazioni e il nostro stare al mondo, sentiamoci un solo corpo in azione, un movimento delle donne per le donne in movimento.
e poi? Accogliere le idee e i progetti attorno al benessere, per costruire insieme una Casa dove stare bene.

marzo 2014

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: **appunti sul Gruppo Benessere e Movimento** *scrittura collettiva.*

E' ormai assodato che il concetto di benessere coinvolge più aspetti nella vita della persona: non solo la salute del fisico ma anche la sfera emotiva, mentale, sociale e spirituale. Tutti questi aspetti sono importanti, ma ancora più importante è che siano tra loro equilibrati per consentire alle persone una migliore e diversa qualitá della vita e delle relazioni e per facilitare la loro socializzazione.

Quale luogo migliore della Casa delle Donne per accogliere, sviluppare, nutrire e declinare al femminile nei suoi molteplici aspetti questo concetto di benessere?Noi siamo partite dall'attività corporea, motoria o di tipo artistico-creativo, avendo come obiettivo l'individuare e attuare proposte e strumenti utili per il benessere psico-fisico delle donne. Perché?

Per dare un senso fisico al nostro abitare la Casa

Per avere un linguaggio facilmente condivisibile e comprensibile che si rivolga a donne di tutte le culture, di ogni
età, di ogni orientamento sessuale.

Perché muoversi significa agire, essere in un percorso, ricercare conoscere sperimentare, esplorare, ascoltare,
e rielaborare attraverso il corpo le nostre azioni, le nostre emozioni, il nostro pensiero. Osservare, da un altro punto di vista, il nostro essere nel mondo
Come?
Con pratiche di arteterapia, biodanza, danza afro-cubana, yoga, metodo Feldenkrais® ginnastica posturale, teatro del corpo, condotte da esperte a cui si potranno aggiungere altre discipline proposte da donne che condividono modi e finalità del progetto.
Pratiche che non si limiteranno a essere convenzionali corsi, ma che si intersecheranno tra loro sviluppando progetti comuni attorno a una pluralità di tematiche femminili.
Alcune finalità.
Imparare a stare nel corpo senza danneggiarlo, per ritrovare energia, forza, e capacità di concentrazione.
Migliorare la nostra consapevolezza attraverso l'osservazione e l'esplorazione del nostro modo di muoverci.
Danzare insieme con gioia. Riscoprire la corporeità con il coraggio di esprimersi. Costruire reti affettive e
d'incontro.
Tradurre le intenzioni in azioni potenti. Partendo dalla conoscenza di sé migliorare le nostre relazioni e il nostro
stare nel mondo.
Divertirsi coltivando la nostra sensualità e fantasia
Prendersi cura di sé con la creatività, scoprendo risorse e potenzialità nascoste. ! ...e altro secondo i suggerimenti di chi vorrà aggiungersi con questo spirito.
Siamo pronte a partire con progetti e corsi tra loro integrati e ad accogliere proposte per questo gruppo **sul** e **in** movimento.

8 marzo 2014

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: ***chiediamo alle socie***

CAMPIONE
100 le copie distribuite
64 sono i questionari riconsegnati compilati in tutto o in parte,
7 questionari senza specifici interessi vs attività/argomenti ma con indir mail o telefono
3 questionari con commento interesse verso "tutte le discipline"
2 questionari non si sono espressi in merito a interessi vs discipline ma segnalano la necessita di dare spazio alla libera conversazione e conoscenza reciproca, uno in particolare richiedeva, a questo fine, maggiore comodità dello spazio e si augurava uso del giardino..

Frequenza delle risposte per età:

< 25 anni,	1 risposta
Entro i 40.	9 risposte
Entro i 60.	28 risposte
Oltre i 60.	26 risposte

INTERESSE VERSO PRATICHE/ATTIVITÁ

Ogni donna ha generalmente espresso piu preferenze e interessi, solo una non ha lasciato riferimenti mail o telefono.. Il commento a voce piu generale é stato: quando inizierete le attivitá?

Arteterapia.	6
Biodanza.	10
Chi-kung.	4
Danza afrocubana,	6
Danzaterapia.	9
Difesa personale.	1
Ginnastica posturale.	14
Massaggio infantile.	1
Metodo Feldenkrais.	20
Musicoterapia.	4
Thai-chi.	15
Teatro del corpo.	12
Pilates.	8
Yoga.	16

...segue

8 marzo 2014

Oggetto: ***il talento delle donne in movimento***

8 marzo 2014: Festa alla Casa delle Donne di milano

Apriamo la Casa delle Donne, entriamo nella stanza del ben-essere, mettiamoci in movimento con tutto il corpo per dare un senso fisico al nostro abitare la Casa, per esprimerci in gruppo e nella nostra unicità, per diventare un solo corpo in azione

Nella stanza del ben-essere
IL CORPO RITROVATO
Il talento delle donne in movimento
Donne che…

…aggirano il dolore e superano i limiti

15.00 Ginnastica Posturale (30')

Ritroviamo energia, forza e capacità di concentrazione, recuperiamo elasticità e mobilità, imparando ad usare il corpo senza danneggiarlo.

…rendono l'impossibile possibile, poi facile e infine piacevole

16.00 Metodo Feldenkrais® (45')

Miglioriamo la nostra consapevolezza attraverso movimenti piccoli e inusuali. E' sorprendente scoprire quanto possiamo fare, senza fatica e con piacere.

…costruiscono reti affettive e d'incontro

17.00 Biodanza Sistema Rolando Toro Araneda(45')
Danziamo insieme con gioia. Contattiamo lo sguardo dell'altra e creiamo la nostra identità. Con il coraggio di esprimerci riscopriamo il corpo e incontriamo il cuore.

…traducono le intenzioni in azioni potenti

16.00 Metodo Feldenkrais® (45')

"se sappiamo quello che facciamo, possiamo fare quello che vogliamo". Conoscersi attraverso il movimento, ascoltare le proprie percezioni per rielaborare emozioni e pensieri. Azioni efficaci: donne in movimento per il movimento delle donne.

…modificano il mondo partendo dal sé

19.00 Integral Yoga (45')

Attraverso il respiro, le *asana*, il rilassamento, ci apriamo a questa pratica di benessere fisico che si allarga alla mente e migliora le nostre relazioni e il nostro stare nel mondo.

…si divertono esprimendo la loro sensualità

ore 20.00 Danza Afro Cubana (20')

Scopriamo una cultura diversa originaria immerse nei ritmi e canti della santeria. Viviamo la femminilità in profondità attraverso Yemayà, dea madre e divinità del mare e della nascita.

…si prendono cura di sè con la creatività

ore 20.30 Arteterapia (45')

Con la creazione di qualcosa di bello e di nuovo attiviamo potenzialità: la"dote creativa delle donne". Risorse e stati di benessere che, sperimentati in atelier, possiamo successivamente trasferire anche nella vita quotidiana.

Insieme a: Anarelys Portela Herrera, Annalisa Angeletti, Cristina Filippo, Federica Neeff, Francesca Pavesi, Giovanna Majno, Lorena Pais, Mara Della Pergola, Mariarosa Del Buono, Mariateresa Oldani,

Paola Ubaldeschi, Patrizia Scuderi, Roberta Secchi, Valentina Generani.

Gruppo ben-essere e movimento della Casa delle Donne di Milano

gennaio - aprile 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***integrazione con altri gruppi***

con gruppo Eventi e gruppo Comunicazione

Concept condiviso dell'evento "il corpo…." festa dell'8 marzo
- calendario giornata autogestito, n partecipanti 112 per n discipline 6
- elaborazione temi interdisciplinari "donne che…" e info discipline
- elaborazione questionario e attività info sul gruppo e sulla casa
- messa a disposizione di materiali per le pratiche di proprietà delle socie insegnanti

con gruppo Progettazione

- svuotamento ala Milazzo
- scheda stanza movimento
- restauro e pulizia stanza movimento
- insonorizzazione con telo

Con gruppo Intercultura
proposta con Biodanza per incontrasi in gruppo col corpo, oltre le parole

4 aprile 2014

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: ***progettazione stanza movimento***

Responsabile: PAOLA UBALDESCHI con FEDERICA NEEF
squadra aiutanti: FRANCESCA PAVESI, ROBERTA SECCHI, MARIATERESA OLDANI, MARIAROSA DEL BUONO, ANNALISA ANGELETTI

Situazione attuale della stanza

Si tratta della stanza N. e del corridoio antistante, dalla porta al ripostiglio. **Si chiede di poter usare il ripostiglio come spogliatoio e per riporre il materiale di lavoro (tappeti, cuscini, ecc.)**
La stanza del movimento misura m.7,20 x m.7,10, superficie 51,12 mq, ha 4 finestre a due battenti che affacciano sulla strada, 1 armadio a muro accanto alla porta d'ingresso, 3 lavagne su uno dei due lati maggiori, una fila di appendini sul lato opposto, delle nicchie rivestite di legno a circa m. 1,70 di altezza lungo la parete di fronte alle finestre. Pavimento di piastrelle. Impianto elettrico a norma, con 4 neon al soffitto (distanziati da esso di circa m.0,50) e 3 neon sulla parete di fronte alle lavagne.

Lavori da realizzare e arredi

La stanza è già stata ridipinta dagli operai che hanno fatto la ristrutturazione.
E' da sgomberare completamente, molto materiale ora depositato là dovrebbe andate alla caffetteria.
La porta d'ingresso e quella dell'armadio a muro sono scrostate, occorre ridipingerle.
Ci sono dei piccoli buchi nei muri da chiudere. Occorre mettere due mensole mancanti nell'armadio a muro. Occorre ridipingere i bordi delle lavagne.
Valuteremo più avanti se demolire il battiscopa attuale che è in muratura o se ricoprirlo di legno. Il pavimento verrà ricoperto con legno.
I neon del soffitto verranno sostituiti con faretti su binari e lampadine al Led.
Applicheremo gelatine colorate sui neon a parete.
Metteremo tende a pacchetto alle finestre.
Pulizie: pulire pavimento, porte, mensole, nicchie, vetri, infissi, luci.
Arredi: sedie pieghevoli, una cassettiera tipo ufficio, tappetini tipo yoga, cuscini per sedersi, un termoventilatore, mattoncini per yoga, un impianto stereo per la musica

Capacità tecniche delle persone responsabili: siamo in grado di eseguire noi tutti i lavori, tranne la demolizione del battiscopa, se decideremo di farla. Per lo sgombero abbiamo bisogno di aiuto perché alcuni oggetti sono molto pesanti, contiamo sull'aiuto di tutte le socie che partecipano al gruppo Benessere e Movimento

....segue

attività intergruppi: con Gruppo progettazione

10 maggio 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***pavimento***

ciao, oggi, sabato 10 maggio, poco prima delle 19 abbiamo finito il pavimento. è venuto bene, siamo soddisfatte

abbiamo fatto foto e, ridendo e scherzando, non ci siamo accorte che sono venute le 19.10 e che un allarme stava suonando.....l'allarme della Casa! infatti era disattivato fino alle 19.
non siamo state arrestate perché abbiamo chiamato Francesca che ha chiamato
la polizia e ha spiegato cosa era successo.
quello che vorremmo fare ancora, per esempio lunedì, è spazzare dove abbiamo lavorato, accorciare di 7 mm la porta dell'armadio a muro e rimontarla…

Paola

Carissime tutte,

sono felice che il pavimento sia stato teminato, evviva!!!
è stata una impresa non facile, portata a termine con la la splendida regia di Paola e con la collaborazione di tante di noi, sia del gruppo benessere che del gruppo progettazione.
Il pavimento è un'ottima base per poter progettare l'uso della stanza morbida.
A stasera, spero veniate in molte

Giovanna

marzo - giugno 2014

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: ***identità e organizzazione***

Definizione dell'identità del gruppo

- un mese di riunioni e scrittura collettiva per definire un chi siamo-manifesto *work in progress*

- *documenti manifesto e appunti presentati il 7 aprile al primo intergruppi*

Studio e approfondimento aspetti amministrativi

Criteri di analisi per attività

- elaborazione schede competenze per adesione insegnanti
- elaborazione file con richieste di adesione
- ricerche, riflessioni sui criteri per 25 richieste pervenute
- elaborazione dati e desiderata raccolti da socie utenti l'8 marzo
- preparazione incontro con nuove socie-insegnanti

Incontro con il direttivo

- Confronto su progetti, criteri economici e di organizzazione operativa del gruppo relative all'impostazione delle attività continuative da settembre anno 2014 – '15

dal 4 al 27 giugno 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***esperienze in movimento***

”Esperienze in movimento “ dal 4 al 27 giugno

- concept condiviso e calendario autogestito
in tutti gli orari di apertura della Casa
- richiesta di un piccolo contributo per ripagare le spese della stanza
- apertura di un indirizzo mail dedicato
- organizzazione delle prenotazioni
- Comunicazione (pubblicazione di articolo, post programma e inviti tramite Newsletter)

Casadelledonne
DI MILANO

Attraverso il movimento sentiamo, sperimentiamo, conosciamo, agiamo
attraverso il corpo rielaboriamo le nostre azioni, le nostre emozioni, il nostro pensiero

dal **4** al **27 giugno 2014**

"Esperienze in movimento"

nella Casa delle Donne

un percorso di più di otto incontri
alla settimana

una proposta del gruppo
Benessere e Movimento

per incontrarci e praticare insieme:

Arteterapia, Biodanza, Danza Afro-Cubana
Ginnastica posturale, Integral Yoga,
Metodo Feldenkrais®, Teatro del corpo

Da settembre le attività si allargheranno a nuove pratiche
Troverete il calendario con gli orari sul sito: **casadonnemilano.it**
sulla pagina Facebook: **CasaDelleDonnediMilano**, sulla **Newsletter**

ATTIVITA' RISERVATA ALLE SOCIE
Si chiederà un piccolo contributo alle spese.

Si consigliano: abbigliamento comodo, calze antiscivolo

Prenotazioni: benessere@casadonnemilano.it

23 giugno ore 20.30.
Incontro di condivisione del percorso fra tutte le partecipanti.

9 luglio 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: **il gruppo cresce con le "nuove"**

ARTETERAPIA Lorena Pais, Valentina Generani

BIODANZA-Sistema Rolando Toro Araneda - Mariateresa Oldani

GINNASTICA POSTURALE Paola Ubaldeschi

KUNDALINI YOGA Daria Priori

Metodo FELDENKRAIS®Annalisa Angeletti, Mara Della Pergola, Fulvia Roda

MINDFULNESS Francesca Pavesi

MINDFUL VINYASA Silvia Brambilla

NUOVA DANZA EGIZIANA Alessandra Orlando

QI GONG Isabella Bogni, Patrizia Macchi

TEATRO DEL CORPO Roberta Secchi

T'AI CHI CH'UAN: poesia in movimento Paola Dall'Ora

INTEGRAL YOGA Federica Neef

YOGA NIDRA Laura Milani

YOGA SIVANANDA Valentina Ranzi

11 luglio 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***grazie da tutte***

Giovanna Majno continua
a essere la referente del gruppo

il coordinamento passa
da Mariateresa Oldani a Lorena Pais

11 luglio 2014

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: **primo incontro Lab!**

Libere di muoverci

…..lunedì 14 alle 10 ci troveremo per una sorta di laboratorio sul pavimento della stanza con chi vorrà e potrà essere presente con se stessa , o per chi vuole anche con materiali vari musiche video ecc., per condividere appunto pratiche e pensieri .

Quasi simbolicamente mercoledì sera nonostante gli imprevisti e le vacanze per alcune di noi, proprio all'interno della prima riunione di tutte e due i gruppi ("vecchie" e "nuove")in una unica nuova realtà è stato gettato ed accolto il primo seme per il Lab.

E' un inizio. per provare a realizzare il nostro desiderio di rendere molto speciale il gruppo della Casa.
Altre fra noi potranno riproporre di incontrarsi a cui ci si potrà riaggregare a settembre o forse già altri giorni di luglio, non saprei.
Se il seme verrà curato con amore maturerà in buoni frutti come per esempio l'inserimento di pratiche abbinate in calendario a partire da gennaio, di cui si è iniziato a parlare recentemente. …

Mariateresa

settembre 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***comunichiamo nel sito***
le azioni condivise dalle discipline

Essere presenti a noi stesse
Sentirci positivamente vincolate a ciò che è vivo intorno a noi
Coltivare la sensibilità e l'ascolto del corpo
Organizzarci funzionalmente
Recuperare la personale saggezza organica
Creare forme e opere uniche
Riportare l'attenzione sul respiro
Sciogliere le tensioni
Riscoprire fluidità e padronanza nei movimenti
Aumentare la stabilità e la sicurezza in noi stesse
Integrare la conoscenza agli affetti e agli istinti
Scoprire archetipi femminili
Danzare
Giocare al teatro del corpo
Relazionarci con le altre

27 settembre 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***prima volta in palestra siamo in tante!***
Per la festa della casa delle associazioni

Lab 14 un esperienza sulla curva della vitalità

…… Il principio di base che ha reso possibile questa esperienza interdisciplinare durante la festa della Casa delle Associazioni è stato quello di una curva che si attiva e piano piano rallenta, secondo un principio che sta alla base della nostra **vitalità** organica ed esistenziale: risultato dell'alternanza tra stati di attività, empowerment, identità e quelli di riposo, fusione con l'altra, raccoglimento.

Al termine la sensazione che più ha accomunato le partecipanti (eravamo tutte donne) è stata secondo le testimonianze, di sorpresa.

Ornella: "Sono stata bene e alla fine mi sono sentita riconosciuta come simile anche da chi non avevo mai visto, ho sentito come eravamo tutte donne e parte della stessa specie"

Laura "Abbiamo vissuto un tempo indefinito facendo gesti semplici ma insieme hanno dato vita a un ambiente arricchito, nutriente in grado di generare un'energia femminile nuova".

Chiara: "Mi ha colpito come alla fine tutte spontaneamente abbiamo desiderato restringere il cerchio per sentirci più vicine fino ad unirci in un grande abbraccio. Un energia femminile potente".

Viola "è stata una esperienza interessante e ben organizzata, nel senso che il passaggio da una disciplina all' altra era fluido e non drastico. Ha dato un assaggio delle diverse discipline evidenziando approcci diversi per un fine comune".

Mariateresa

29 novembre 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: *Evento Hoppìpolla* **saltiamo la pozzanghera!**

Certo, non tutti possono sapere che in islandese "hoppìpolla" significhi "saltando nelle pozzanghere", ma il suono è molto allegro. Non trovate? A noi del Gruppo benessere-movimento è piaciuto subito e l'abbiamo scelto per il nostro pomeriggio autunnale aperto a tutte voi.

L'appuntamento alla *Casa delle donne di Milano* è **sabato 29 novembre, dalle 17 alle 19**, per due ore di incontri, laboratori, parole, gesti in movimento che partiranno proprio dal salto nella (e della) pozzanghera, esempio spontaneo di vitalità. Ed è proprio la rinnovata vitalità il filo conduttore di tutto il lavoro di questa stagione che, anche attraverso i nostri corsi, disegna un percorso di benessere consapevole per tutte le donne.
Nell'ala di via Milazzo, dopo un ingresso a sorpresa, ci saranno proposte ogni mezz'ora nelle tre aule e tavoli dove sedersi in piccoli gruppi per fare insieme (scoprirete cosa).

Questo è il tempo delle pozzanghere, anche metaforiche: quante volte nella vita quotidiana dobbiamo scegliere se deviare o attraversare un ostacolo? Peccato che le piogge torrenziali di quest'anno abbiano tolto il gusto di giocare con l'acqua… Chissà, forse la giornata **Hoppìpolla** aiuterà anche a riconciliarsi con questo elemento così essenziale e femminile.

Vi piace il disegno che abbiamo scelto? E il salto allegro e deciso? Hop, sono passata dall'altra parte e… non vi sveliamo di più. **L'elemento sorpresa sarà uno dei pilastri della giornata**.

Vi lasciamo solo qualche pensiero selvatico da portare con voi mentre raggiungete la Casa: *Che cosa è una pozzanghera? È solo acqua o anche una superficie che riflette e dalla quale osservare il mondo in modo diverso? Quale dimensione mi svela? Come può cambiare il mio sguardo sul quotidiano?*
Senza dimenticare che c'è anche "un sotto" della pozzanghera, un inconscio che si trasforma: la pozzanghera passa e si asciuga, ma può lasciare sotto di sé qualcosa di diverso e nuovo.
Le cose cambiano, come le pozzanghere. E così anche noi.

Quanti pensieri. Troppi? Una cosa è certa: chi arriverà alla Casa troverà proposte concrete, allegre e coinvolgenti, studiate con entusiasmo e passione per le donne che vivono questa città. Pronte a lasciarvi andare?

Hoppìpolla! Giovanna e Manuela

ottobre - dicembre 2014

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***un tema condiviso insegnanti e allieve***
"Vitalità, corpo e mente in azione"

Il nostro gruppo di lavoro si avvicina al tema della *vitalità* attraverso la corporeità e l'azione. Ci prendiamo cura del legame che unisce la mente e il corpo. O meglio, ci prendiamo cura di ricordare attraverso la pratica che siamo sempre corpo-mente, un insieme complesso in cui tutte le parti sono importanti.

Lo facciamo attraverso le varie discipline di cui siamo specialiste: ogni disciplina è come una porta che ci apre una strada verso un migliore equilibrio, maggiore calma e consapevolezza, più energia e slancio, più immaginazione e creatività.

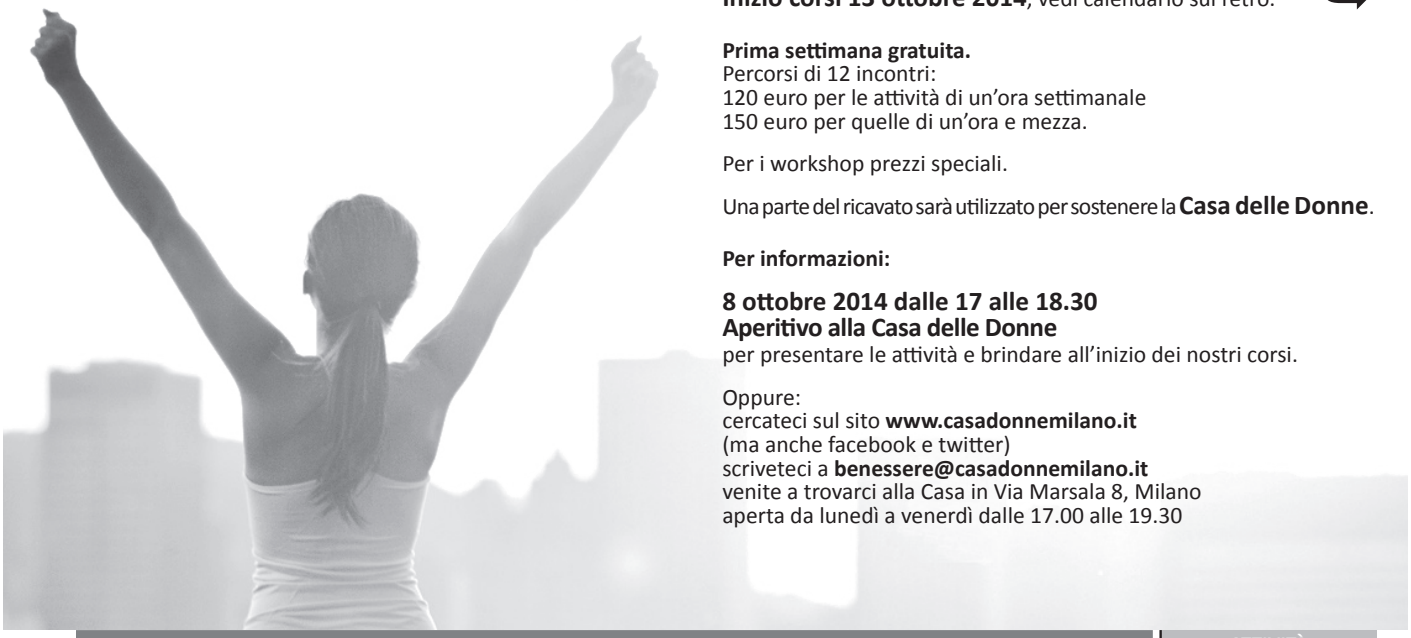
Noi vogliamo quella salute che è intimamente legata alla felicità, quel benessere legato al respiro e ai muscoli, all'ascolto e alla relazione, alla musica, al movimento, alla danza e alla pittura, alla consapevolezza e alla giocosità.

La parola *vitalità* riassume bene questa capacità di essere-in-vita, di pensare-in-azione, di condividere con flessibilità e attenzione il movimento della vita. Seguendone le trasformazioni di ritmo, di qualità, di intensità, senza perdere il senso di partecipazione a qualcosa di più grande di noi, impariamo a muoverci e ad agire in modo più efficiente e sereno

...Segue

Casadelledonne
DI MILANO

All'interno della **Casa delle Donne** noi siamo quelle del **Benessere e Movimento**



Inauguriamo il primo trimestre con percorsi dedicati alla **Vitalità** per iniziare a sciogliere le tensioni, acquistare flessibilità, calmare la mente, ampliare l'immagine di sé e acquistare energia.
Un benessere quindi psico-fisico che favorisce il rapporto con il proprio corpo, con la mente e infine sostiene la relazione tra le donne.
Proporremo incontri e seminari gratuiti sul tema della **Vitalità**.

Inoltre la **Casa delle Donne** ospita, in uno spazio dedicato, corsi a pagamento con un calendario ricco di percorsi e discipline:
Arteterapia, Biodanza, Danza egiziana, Metodo Feldenkrais®, Ginnastica posturale, Mindfulness, Qi Gong, Teatro del corpo, T'ai Chi Ch'uan, Yoga (Kundalini, Integral, Nidra e Sivananda).

Inizio corsi 13 ottobre 2014, vedi calendario sul retro.

Prima settimana gratuita.
Percorsi di 12 incontri:
120 euro per le attività di un'ora settimanale
150 euro per quelle di un'ora e mezza.

Per i workshop prezzi speciali.

Una parte del ricavato sarà utilizzato per sostenere la **Casa delle Donne**.

Per informazioni:

8 ottobre 2014 dalle 17 alle 18.30
Aperitivo alla Casa delle Donne
per presentare le attività e brindare all'inizio dei nostri corsi.

Oppure:
cercateci sul sito **www.casadonnemilano.it**
(ma anche facebook e twitter)
scriveteci a **benessere@casadonnemilano.it**
venite a trovarci alla Casa in Via Marsala 8, Milano
aperta da lunedì a venerdì dalle 17.00 alle 19.30

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINO	La vitalità, una dote universale **Arteterapia** Lorena Pais e Valentina Generani **dalle 10 alle 11.30**	Il piacere di sentirsi vitali **Biodanza** Sistema Rolando Toro Araneda Mariateresa Oldani **dalle 10 alle 11.30**	KundaliniAmo con vitalità **Yoga Kundalini** Daria Priori **dalle 10 alle 11.30**		
	Muoversi con leggerezza **Metodo Feldenkrais®** Fulvia Roda **dalle 10 alle 11**	Conosci quel che fai, per fare quello che vuoi. Per la tua piena vitalità **Metodo Feldenkrais®** Annalisa Angeletti **dalle 11.30 alle 12.30**			Antiche armonie e vitalità **Sivananda Yoga** Valentina Ranzi **dalle 11.30 alle 13**
PAUSA PRANZO	Il ritmo siamo noi **Nuova danza egiziana** Alessandra Orlando **dalle 13 alle 14**	La vitalità scorre lungo catene muscolari libere ed elastiche **Ginnastica posturale** Paola Ubaldeschi **dalle 13 alle 14**	Poesia in movimento **T'ai Chi Ch'uan** Paola Dall'Ora **dalle 13.15 alle 14.15**	Vitalità è nutrire le proprie energie **Qi Gong** Patrizia Macchi e Isabella Bogni **dalle 13 alle 14.30**	
POMERIGGIO	Il piacere di sentirsi vitali **Biodanza** Sistema Rolando Toro Araneda Mariateresa Oldani **dalle 17.30 alle 19**	La vitalità scorre lungo catene muscolari libere ed elastiche **Ginnastica posturale** Paola Ubaldeschi **dalle 17.30 alle 18.30**		Coltivo la vitalità con la consapevolezza dei miei movimenti **Metodo Feldenkrais®** Mara Della Pergola **dalle 17.30 alle 18.30**	
		La vitalità attraverso il respiro **Integral Yoga** Federica Neeff **dalle 18.30 alle 19.30**	Conosci quel che fai, per fare quello che vuoi. Per la tua piena vitalità **Metodo Feldenkrais®** Annalisa Angeletti **dalle 18.30 alle 19.30**	Vitalità è nutrire le proprie energie **Qi Gong** Patrizia Macchi e Isabella Bogni **dalle 18.30 alle 20**	
	Il corpo-in-vita: storie di ordinaria follia **Teatro del corpo** Roberta Secchi **dalle 19.45 alle 21.15**		Il ritmo siamo noi **Nuova danza egiziana** Alessandra Orlando **dalle 19.45 alle 21.15**	Poesia in movimento **T'ai Chi Ch'uan** Paola Dall'Ora **dalle 20.30 alle 21.30**	

ATTIVITÀ A CADENZA DIVERSA

Rilassamento profondo
Yoga Nidra
Laura Milani
dalle 19.45 alle 20.45
3 appuntamenti di martedì
14 ottobre
11 novembre
9 dicembre

Workshop
Mindful Vinyasa - Neuroscienze, Mindfulness per donne
Silvia Brambilla
dalle 10.30 alle 12.30
2 appuntamenti di sabato
25 ottobre
13 dicembre

Workshop sulle pratiche di consapevolezza
Vivere momento per momento: Mindfulness e benessere psicofisico
Francesca Pavesi
dalle 10 alle 11.30
2 appuntamenti di sabato
15 novembre
17 gennaio 2015

gennaio - giugno 2015

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***Il ciclo. Continuiamo!***

Partecipazione a evento 1 febbraio Buon Compleanno Casa!

- Presentazione delle diverse pratiche di movimento realizzate alla Casa.
A partire dalle ore 15.00, momenti di pratica i primi quindici minuti di ogni ora

con il gruppo Progettazione Spazi.

- La stanza, utilizzata da noi e dal gruppo mamma e bambini, è stata completamente rinnovata e ristrutturata dalle donne del gruppo

con il gruppo Comunicazione

- Oggi siamo in grado di inserire i post su Facebook, di produrre testi per la homepage, di realizzare immagini fotografiche, di costruire volantini e locandine seguendo aspetti grafici e di stampa.

con il gruppo Apriamo

- Apertura e accoglienza nella Casa

con le riunioni quindicinali al lunedì

- organizzazione delle attività
- riflessioni su argomenti da condividere alle riunioni intergruppi e coordinamento della Casa.

incontro con il direttivo

- confronto sull'attività ad oggi e a seguire

marzo - giugno 2015

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: ***New!***

In palestra alla domenica mattina

Primo corso di difesa personale dalle donne per le donne

Stefania Della Porta allenatrice di Yoseikan Self Defence®, ci insegnerà a gestire l'impulsività, l'aggressività, la paura …Lo sviluppo delle potenzialità fisiche ed emozionali arricchisce la conoscenza di sé e diventa utile per il raggiungimento dell'obiettivo più importante: imparare a reagire.

Nella stanza Benessere

Primo corso interdisciplinare (Metodo Feldenkrais - Sistema Biodanza)

. Intenzione di molte donne del gruppo è sempre stata di costruire esperienze interdisciplinari. Nelle occasioni pubbliche e di apertura della casa abbiamo già sperimentato con successo alcune formule.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
MATTINO	La vitalità, una dote universale **Arteterapia** Lorena Pais **dalle 10 alle 11.30**		Kundaliniamo con vitalità **Yoga Kundalini** Daria Priori **dalle 10.30 alle 12.00**	
MATTINO		Conosci quel che fai, per fare quello che vuoi. Per la tua piena vitalità **Metodo Feldenkrais®** Annalisa Angeletti **dalle 11.15 alle 12.15**		
PAUSA PRANZO	Il ritmo siamo noi **Nuova danza egiziana** Alessandra Orlando **dalle 13 alle 14**		Poesia in movimento **T'ai Chi Ch'uan** Paola Dall'Ora **dalle 13 alle 14.30**	New!
POMERIGGIO	New! Muoversi con leggerezza **Metodo Feldenkrais®** Fulvia Roda **dalle 17.30 alle 18.30**	La vitalità scorre lungo catene muscolari libere ed elastiche **Ginnastica posturale** Paola Ubaldeschi **dalle 17.30 alle 18.30**		Gli anta… muoversi con gioia in modo consapevole **Biodanza e Metodo Feldenkrais®** M. Oldani e F. Roda **dalle 15.30 alle 16.30**
POMERIGGIO		La vitalità attraverso il respiro **Integral Yoga** Federica Neeff **dalle 18.30 alle 19.30**	Conosci quel che fai, per fare quello che vuoi. Per la tua piena vitalità **Metodo Feldenkrais®** Annalisa Angeletti **dalle 18.30 alle 19.30**	Vitalità è nutrire le proprie energie **Qi Gong** Patrizia Macchi e Isabella Bogni **dalle 18.30 alle 20**
POMERIGGIO			Il ritmo siamo noi **Nuova danza egiziana** Alessandra Orlando **dalle 19.45 alle 21.15**	

Nei prossimi mesi nuovi corsi, seminari, workshop.

Seguiteci sul sito **www.casadonnemilano.it**
Per informazioni telefonare al numero **340 0909648**
benessere@casadonnemilano.it

maggio - giugno 2015

Casadelledonne
DI MILANO

oggetto: ***Nuove esperienze di giugno***

16 -19

SABATI DI GIUGNO ALLA CASAdelleDONNE

Dalle 16 alle 19 sono gli orari dei sabati di giugno alla Casa delle Donne delle Donne

Quattro conduttrici, maestre professioniste, proporranno dei seminari-

workshop nei 4 sabati di giugno (6-13-20 e 27 giugno) Ogni sabato un seminario/workshop diverso:

"sii gentile con te stessa" Yoga Mindfullnes

"un cerchio di colore e di energia" Disegno del Mandala, "il corpo che danza" la Nuova Danza Egiziana, "rilassarsi per rivitalizzarsi" Esercizi per il Rilassamento. Per motivi organizzativi è necessario prenotare

L'esperienza del seminario di Danza Egiziana svoltosi il 9 maggio alla Casa è stata molto positiva e l'incontro è stato partecipato e allegro.
Perciò abbiamo deciso di proporre dei seminari nella Casa nei 4 sabati di giugno. Ogni volta un seminario/workshop diverso, aperto a tutte, ad offerta libera.
Questa raccolta potrà essere devoluta alla Casa delle Donne e, di sicuro in un caso, le offerte di uno di questi seminari saranno inviate a sostegno del popolo nepalese

Lorena

settembre - ottobre 2015

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: ***cooperare***

Siamo disponibili a cooperare, costruire iniziative, condividere progetti …

- **Partecipiamo a evento del 2 ottobre: Io cambio il futuro. Giornata internazionale della non violenza.**

In occasione della Giornata Internazionale ONU per la Nonviolenza, la Casa delle Donne di Milano, l'Associazione Mondo Senza Guerre e Senza Violenze (MSGV) e La Comunità per lo Sviluppo Umano, hanno organizzato per venerdì 2 ottobre una giornata dal titolo Io cambio il futuro. Giornata internazionale della non violenza.

" A partire dalle ore 9 la Casa accoglierà gli studenti di sei classi milanesi che parteciperanno ai laboratori e alle attività pensate appositamente per loro per sperimentare la nonviolenza.

A partire dalle 18.00 fino alle 22.00 l'iniziativa si aprirà anche alla partecipazione degli adulti, con laboratori esperienziali per adulti e giovani, laboratori per genitori, educatori ed insegnanti e uno spettacolo di Teatro Forum"

dalla Newsletter

…..Segue

2 ottobre 2015

Casadelledonne
DI MILANO

oggetto: ***quante emozioni!***

- **LA TENDA DEL SILENZIO**
  un luogo in cui riflettere o meditare sulle frasi dei grandi uomini e donne della nonviolenza, o semplicemente dedicarsi a prendere contatto con sé.

  (*a cura del Centro di Nonviolenza Attiva*)
- **LABORATORI BENESSERE E NONVIOLENZA**

Sperimentare la nonviolenza per mezzo di giochi, incontri ed esercizi basati sull'attenzione, la reciprocità, la fiducia, la creatività, lo scoprire come incanalare l'energia della rabbia verso la costruzione, l'esprimersi con un gesto, uno sguardo, il portare nel mondo la capacità di agire creando ponti e relazioni.

Attenzione e cura – un gioco del Teatro dell'Oppresso

Sviluppiamo la capacità di essere attenti agli altri e disposti a intervenire in loro aiuto sostenendoli. All'opposto, ci lasciamo andare fiduciosi verso gli altri..

Reciprocità e creatività – Laboratorio Sistema Biodanza SRTA

Attraverso movimenti con la musica, a due, in gruppo scopriamo i due movimenti complementari che rendono possibile la creatività. Gesti di lotta e costruzione per agire nel mondo e gesti di sensibilità ricettiva per percepire l'ambiente, ascoltarsi e ispirarsi. Un movimento scivola nell'altro e non può accadere senza l'altro.

Rabbia cosmica – dai lavori dell'Associazione Culturale PRT I Servi di Scena,Teatro La Madrugada

Mettiamo in scena le espressioni del viso, i gesti, le posture legate alla rabbia, senza danneggiare nessuno, ma convogliando questa energia verso la costruzione di qualcosa di buono.

Affidarsi con fiducia – Attraverso il movimento del corpo in una situazione protetta i partecipanti vengono guidati ad esplorare la possibilità di entrare in una relazione

positiva con gli altri, in una dimensione empatica, per imparare a sentirsi e

sentire gli altri al di là di pregiudizi e paure preconcette.

(A cura del gruppo Benessere e Movimento della Casa delle Donne.)

durata: circa 20/30 minuti per ogni laboratorio e 15 persone per sessioneTutti i laboratori sono gratuiti e si svolgeranno in spazi dedicati nella Casa delle donne di Milano.

“I ragazzi si infilano nel tunnel con la fretta di vedere cosa c’è nella tenda. E le frasi lungo il percorso? Molti non le vedono e devono tornare indietro; altri le leggono piano, alcuni riflettono, altri tirano dritto verso quei cuscini così invitanti. ….Al suono della campana tibetana finalmente tacciono: stupiti, scocciati sorpresi, divertiti, curiosi? Ma tacciono. Alcuni occhi sono chiusi, altri spalancati, altri sbirciano. Ascoltano la breve meditazione guidata.

….Ai ragazzi delle superiori, è interessata la respirazione come mezzo di controllo delle emozioni . Sicuramente un atteggiamento non violento parte anche dalla sicurezza in sé stessi e dalla serenità interiore. Un’occhiatina ad alcuni foglietti con le loro frasi, una diceva: E’ stato bellissimo stare ad occhi chiusi e non pensare a niente”.

Federica e Daria , dalla Tenda del silenzio

Mi stupisco che i pochi ragazzi presenti non si siano rifiutati di lavorare sui sentimenti, provando invece a nominarli, descriverli, rappresentarli, anche a ”catalogarli” secondo il livello di tensione ed energia corporea che coinvolgono. Forse nelle nuove generazioni anche i maschi saranno più alfabetizzati emotivamente? Forse impegnarci in questo tipo di iniziative ha un senso e porterà frutti??”.

Roberta, Laboratorio Rabbia cosmica

Tutto il gruppo nella stanza, noi, ragazze e ragazzi e loro insegnanti, immerso nell’ esercizio gioioso e allo stesso tempo serio e importante di imparare a camminare per “la nostra strada” cercando l’autonomia e nello stesso tempo fluire adattandoci, accogliendo e rispondendo con tutto quanto può accadere.

Esperienza bellissima con tutti i ragazzi e, in particolare con Marcos: un ragazzo con disabilità motorie che ha partecipato al laboratorio con la sua sedia a rotelle, compagna di vita. Entrato in sala e’ stato “sistemato” in un angolo. “lui non può, guarda” dice una professoressa . Dopo pochi minuti, invece, Marcos e’ stato “spinto gioiosamente” nella proposta Biodanza del gioco Motovespa. Ha partecipato come tutti, più di tutti…indimenticabili saranno per noi la sua risata e il suo sguardo luminoso e pieno di vita.

Mariateresa, e Francesca, Laboratorio Sistema Biodanza

Il rapporto tra emozioni e pensiero ancora una volta si é dimostrato decisivo per aiutare le persone ad analizzarsi. Nel gruppo delle ragazze c’è stata maggiore visibilità dei loro sentimenti, emozioni e imbarazzi, che hanno cercato di interpretare poi insieme.

Decisivo sarà il lavoro di ripresa in classe, per questo é importante che i nostri laboratori potranno proseguire, insieme alle associazioni di oggi, nelle scuole”.

Mariarosa, Laboratorio Affidarsi con fiducia

Quanto siamo attenti a ciò che ci circonda? Ai bisogni dell’altro vicino a noi? Sappiamo reagire consapevolmente e tempestivamente? I ragazzi che hanno fatto questa esperienza ora hanno qualche elemento in più per riflettere insieme anche alle insegnanti su quanto sia importante la “presenza empatica” in ogni situazione.

Paola, Laboratorio Attenzione e cura

settembre - dicembre 2015

Casadelledonne DI MILANO

Oggetto: *qual è il tuo corso?*

Gruppo Benessere e Movimento - Orario corsi

settembre - dicembre 2015

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
MATTINO	**CRE-ATTIVE PERCORSI DI ARTETERAPIA** Lorena Pais **dalle 10 alle 11.30**		**YOGA KUNDALINI** Daria Priori **dalle 10.30 alle 12.00**		**NUOVA DANZA EGIZIANA** Alessandra Orlando **dalle 10.30 alle 12.30** (2 sabati al mese)
		METODO FELDENKRAIS® Annalisa Angeletti **dalle 11.15 alle 12.15**			
PAUSA PRANZO			**T'AI CHI CH'UAN** Paola Dall'Ora **dalle 13 alle 14.30**		
POMERIGGIO		**GINNASTICA POSTURALE** Paola Ubaldeschi **dalle 17.30 alle 18.30**			
		INTEGRAL YOGA Federica Neeff **dalle 18.30 alle 19.30**		**QI GONG** Patrizia Macchi e Isabella Bogni **dalle 18.30 alle 20**	
	GIOCARE LA VOCE Roberta Secchi **dalle 20 alle 21.30**		**NUOVA DANZA EGIZIANA** Alessandra Orlando **dalle 19.45 alle 21.15**		

Nei prossimi mesi nuovi corsi, seminari, workshop

Seguiteci sul sito
www.casadonnemilano.it

Per informazioni:
Gruppo Benessere e Movimento
telefonare al numero
+39 340 0909648
benessere@casadonnemilano.it

Casadelledonne DI MILANO
Via Marsala 8, Milano

Tra i corsi di linguaggio del corpo e le proposte di tipo artistico creativo, facilmente condivisibili e comprensibili da donne di tutte le culture, di ogni età, di ogni orientamento sessuale e affettivo, c'è solo l'imbarazzo della scelta anche per la stagione 2015-16. Crediamo che siano proposte capaci di integrare le differenze e di valorizzare i talenti, nel rispetto delle possibilità e dei limiti di ciascuna.

L'anno scorso, i nostri corsi hanno visto la partecipazione di più di 70 socie e molte di loro sono già tornate: ogni disciplina è come una porta che apre una strada verso un migliore equilibrio, maggiore calma e consapevolezza, più energia e slancio, più immaginazione e creatività. È così che la nostra stanza dedicata al benessere diventa sempre più lo spazio in cui sentirsi a Casa. Sei pronta a entrarci con noi? Ti aspettiamo!

Casadelledonne
DI MILANO

Oggetto: **partono i laboratori 16/19**

16 i laboratori del sabato
Gruppo Benessere e Movimento

Quante volte abbiamo detto tra noi che la Casa deve restare aperta, il più possibile. Aperta per starci, per fare esperienze, per imparare insieme, per incontrarsi. Al di fuori dei corsi, che hanno già ripreso, noi del Benessere proponiamo ogni sabato – da ottobre a dicembre- uno spazio ampio, di tre ore, ogni volta un laboratorio diverso.

Il titolo "dalle 16 alle 19" aiuta a non avere dubbi sull'orario, il logo è leggero e agile, quasi danzante (a noi è sembrato così)

Per partecipare non è certo necessario saper ballare, disegnare, cantare, è necessario solo voler ritrovare dentro di sé un spazio di attenzione, di creatività, di curiosità, di voglia di provare.

Le proposte sono tante, diverse tra loro, ogni sabato esploreremo un campo diverso: l'uso della voce e della sua vibrazione dentro di noi, il linguaggio delle mani, danze e musica che ci portano a scoprire il nostro movimento personale, le emozioni legate ai colori, le sequenze di antichi esercizi che armonizzano il corpo.

Le conduttrici sono maestre professioniste, si partecipa a offerta libera (la Casa deve pagare il riscaldamento e tante altre cose..).

Leggete tutte le proposte, vi chiediamo solo di prenotarvi, nella stanza bisogna potersi muovere e lavorare con agio. Vi aspettiamo!

Scegliete il vostro sabato dal nostro calendario!

dalle 16 alle 19

16 i laboratori del sabato

Gruppo Benessere e Movimento

Casadelledonne DI MILANO

Via Marsala 8, Milano

SABATO 3 ottobre

QI GONG, PREPARIAMOCI ALL'INVERNO

Patrizia Macchi e Isabella Bogni

Un invito per imparare a seguire l'energia della natura che in autunno comincia a discendere nella terra dove si rifugia per tutto il periodo invernale. Stimoleremo la morbidezza e l'elasticità con esercizi taoisti mirati, per affrontare in scioltezza i primi freddi.

SABATO 10 ottobre

METODO FELDENKRAIS© PER LA DANZA

Fulvia Roda e Alessandra Orlando Ghezzi

Camminare danzando o danzare camminando? Esercizi di consapevolezza per migliorare la propria integrazione, la risposta della schiena e della gabbia toracica ai movimenti del bacino, la qualità del movimento. Il seminario è aperto a tutte, sia con esperienza di danza che no.

SABATO 17 ottobre

DANZA LA DEA DENTRO DI TE: DANZARE DEMETRA

Mariateresa Oldani

Riconoscere l'immenso potere che abita in te e in ogni donna. Danzare Demetra richiama il ritmo che batteremo sulla terra, la gioia della raccolta dei frutti, la fluidità, le posizioni di connessione con la propria forza rigeneratrice e del prendersi cura.

SABATO 24 ottobre

CANTO LIBERO

Silvia Brambilla e Paola D'Alessandro

Voce, suono, vibrazione, mantra, canto armonico, belcanto. Nel corso di queste tre ore insieme impareremo letteralmente a tirare fuori la voce e a sentirne gli effetti durante gli esercizi e la ripetizione dei mantra, dei vocalizzi. La proposta è aperta a tutti i livelli di pratica.

SABATO 31 ottobre

IL CUORE E IL RESPIRO DELLA MIA MUSICA

Monica Galassi

Incontro di danza creativa, la disciplina del movimento personale, soggettivo, immaginifico di ognuno di noi. Senza limiti o prescrizioni d'età o competenze, invita a esplorare la propria risposta motoria a una data richiesta/pretesto (musica, testo, immagine, pensiero).

I laboratori, aperti alle donne di tutte le età, sono a offerta libera.
Prenotazione:
benessare@casadonnemilano.it
+39 340 0909648

SABATO 7 novembre

CRE-ATTIVE:CARTOLINE EMOZIONALI

Lorena Pais

Cartoline di colori, di emozioni e di memorie... Non preoccupatevi se pensate di non avere capacità artistiche; questa sarà un'esperienza sensoriale, guidate da ciò che i diversi materiali suscitano, in uno spazio protetto e rispettoso, l'atelier.

SABATO 14 novembre

IL LINGUAGGIO DELLE MANI

Roberta Secchi

In India esistono sette diversi stili di teatro-danza classico. Noi studieremo insieme gli hasta mudras (gesti delle mani) e l'espressività dei nove sentimenti fondamentali del Bharata Natyam, uno degli stili più antichi e che può essere praticato sia da donne che da uomini.

SABATO 21 novembre

I 5 RITI TIBETANI

Enrica Migliorati

Sequenza di antichi esercizi provenienti dallo yoga tibetano che donano forza ed equilibrio fisico e mentale. Conosciuti come l'antico segreto della fonte della giovinezza, aumentano e armonizzano l'energia dei chakra, centri di energia interna collegati al sistema endocrino.

SABATO 28 novembre

IL DISEGNO DEL MANDALA

Patrizia Scuderi

Disegnare il Mandala può essere un mezzo efficace per attingere a riserve di energia interiore: attraverso i colori e le forme si possono esprimere stati d'animo in modo immediato, non verbale e liberatorio. E' un'esperienza che stimola la creatività e l'integrazione di funzioni diverse.

SABATO 5 dicembre

NUOVA DANZA EGIZIANA: LO STILE BELEDI

Alessandra Orlando Ghezzi

Incontriamo i movimenti della danza beledi, suoni moderni, dal cuore urbano e internazionale del Cairo, sosterranno i nostri movimenti tra controllo e abbandono. Riscaldamento a terra, esercizi di camminate ritmiche, piccole sequenze, tra improvvisazione e struttura.

SABATO 12 dicembre

DANZA LA DEA DENTRO DI TE: DANZARE ESTIA

Mariateresa Oldani

Estia, dea del fuoco e della fiamma viva posta al centro della casa, della città, del tempio. il suo dono è percepire il calore dei nostri luoghi, così come l'importanza della purezza e della libertà. Impareremo a contattare la nostra condizione luminosa, di gioia, chiarezza ed energia sottile.