

# ASSOCIAZIONE ARMONIE

CORSI – LABORATORI - ATELIER

VIA EMILIA LEVANTE 138 – BOLOGNA – 051 542876  
[armonie@iperbole.bologna.it](mailto:armonie@iperbole.bologna.it) – [www.women.it/armonie](http://www.women.it/armonie)

## Prendersi cura di sé

### **KUNDALINI YOGA e GUARIGIONE**

*Lo yoga regale della consapevolezza*  
con **Marina Rondelli**, insegnante di Kundalini Yoga, curatrice e naturopata  
Il lunedì h 18

### **BIODANZA** movimento, musica, emozioni

con **Sandra Capri** (333 3210334) e **Anna Di Stefano** (349 10002471)  
Il lunedì h 20.30

### **GINNASTICA DOLCE e FELDENKRAIS**

lunedì e mercoledì h 9.45-10.45  
martedì e giovedì h 9.45-10.45+10.45-11.45

### **FELDENKRAIS e DINAMICA MOVIMENTO**

Il mercoledì h 18.15-19.45  
**Adriana Frabboni**, insegnante diplomata

### **STIMOLAZIONE NEURALE**

*Trattamenti gratuiti e guida alla meditazione* con **Giovanna Fonti** mercoledì h 18.30-20

### **MOVIMENTO DOLCE PER ANZIANI**

con **Anna Ogier** martedì e venerdì h 17-18

### **YOGA & SALUTE**

*Per aiutare il mantenimento del benessere del corpo e della mente* **Hata Yoga**, rilassamento e condivisione  
**Anna Ogier** mar h 16-17 - ven h 10.30-12

### **RELAZIONE E CONSAPEVOLEZZA DI SE'**

**Un gruppo autogestito gratuito**  
*Riflettiamo assieme di sentimenti, separazioni, abbandoni, dipendenze affettive, desideri .... per aiutarci a non instaurare relazioni difficili e faticose.*

A cura di **Maria Teresa, Valeria**  
martedì h 18-20

## La Biblioteca di Amonie

dove potete consultare e prendere in prestito i libri che più vi piacciono: dalla narrativa alla saggistica sulle più recenti tematiche femminili, su ambiente, arte, economia e storia.

## Atelier

### **PAROLE NEL CASSETTO**

*Per tutte le donne che scrivono e che conservano nei loro cassette o nella memoria, racconti, poesie, aforismi, riflessioni ...*

Info: **Stefania Ferrini** sfer56@alice.it  
Il primo sabato di ogni mese h 16-19

### **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 del paesaggio*

**martedì alle h 17 e alle h 20.30** Modulo di 7 incontri

### **PRODUZIONE CREATIVE**

*Due incontri di tre ore per la produzione di materiale creativo realizzato con tecniche di stampa manuali, per creare decorazioni e bordure per pareti, mobili, carte da regalo ...*

Gruppo di lavoro per sei persone a cura di **Manuela Candini** (051/949226) docente Accademia delle Belle Arti di Bologna

### **STORIE ALL'IMPROVISO LABORATORIO DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE**

*Utile sia a quanti vogliono semplicemente liberare la fantasia, sia a coloro che hanno già avuto esperienze teatrali e desiderano completare la propria formazione.*

#### **Modalità degli incontri**

Esercizi di ascolto e osservazione. Giochi di ritmo e movimento. Esercizi per la voce. In Canto – improvvisazioni corali. Elementi di narrazione : conflitti e obiettivi. Come creare una Storia all'IMPRONTA

**per 12 martedì dalle 21.30 alle 23 dal 1 febbraio al 19 aprile**

Informazioni e prenotazioni:

Zoè Teatro informativo  
info@teatroinformativo.it o sms a 3311228889

**INGLESE** mercoledì h 16.15-18.15

**FRANCESE** giovedì h 16-18

Contattare **Gabriella Passarini** (338 8506662)

### **GRUPPO DEL PUNTO A CROCE**

*Un modo per stare assieme creando e chiacchierando*  
**lunedì ore 20.45**

### **TAGLIO E CUCITO**

1° livello (*le basi dell'arte sartoriale*) **martedì o mercoledì h 9-12**

2° livello (*i piccoli segreti sartoriali*) **sabato h 9-12**

Con **Marina Tima** (340 5502737)