

## Prendersi cura di se'

### STRETCHING BIODINAMICO

lunedì ore 18.15-20.15

Un insieme di esercizi corporei per migliorare la salute fisica, psichica ed emozionale per liberare tensioni muscolari, fasciali, ansie, paure  
Diretto da **Cristiana Raggi** 338.1855375 [akuafuoko@gmail.com](mailto:akuafuoko@gmail.com)

### GINNASTICA DOLCE e FELDENKRAIS

martedì/giovedì h 9.45-10.45 e 10.45-11.45

### FELDENKRAIS e DINAMICA MOVIMENTO

mercoledì 9.45-10.45 e h 18.15-19.30

Basato essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e attraverso il movimento espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. È accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica.

Con **Adriana Frabboni**, insegnante diplomata Feldenkrais

### MOVIMENTO DOLCE PER ANZIANI

Attività fisica caratterizzata da bassa intensità cardiaca. Si tratta di movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. Esercizi soft studiati per avvicinare al movimento persone sedentarie e anziani che non riescono ad eseguire gli sport tradizionali, ma necessitano di una riattivazione motoria. con **Anna Ogier** martedì h 16-17 e venerdì h 9.30-10.30

### HATA YOGA

Per aiutare il mantenimento del benessere del corpo e della mente

Lo hata-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico con una serie di esercizi fisici e di controllo della respirazione, per avere una maggiore consapevolezza dei processi vitali, fisiologici e, più in generale, del corpo in ogni sua parte.

con **Anna Ogier**

venerdì h 10.30-12

### BIODANZA movimento, musica, emozioni lunedì h 20.30-22.30

Se desideri muoverti al suono della musica, per risvegliare la vitalità e creatività, per rilassarti, per esprimere le potenzialità del femminile, ... vieni a provare questa attività di gruppo con musica e danzare liberamente... Non è necessario saper ballare!

con **Sandra Capri** (333 3210334) [sandracapribo@gmail.com](mailto:sandracapribo@gmail.com)

### STIMOLAZIONE NEURALE

mercoledì h 18.30-20

### Trattamenti gratuiti e guida alla meditazione

È una tecnica energetica che si inserisce all'interno delle discipline bionaturali complementari alla medicina tradizionale. La tecnica si caratterizza per l'applicazione di energia nei centri vitali; realizzando i trattamenti, per pochi minuti al giorno, a sé stesso o ad altre persone.

con **Giovanna Fonti** [giovanna.fonti@libero.it](mailto:giovanna.fonti@libero.it)

**Luisa Cavicchi** 333 3185212 [luisa.cavicchi@alice.it](mailto:luisa.cavicchi@alice.it)

### WENDO AUTODIFESA FEMMINISTA La via delle donne

info: [amazora06@yahoo.it](mailto:amazora06@yahoo.it)

mercoledì h 21-23

### INCONTRI DI SPIRITUALITÀ FEMMINILE

con **Sofie della Vanth**, Percorso teorico esperienziale

[www.sofiedellavanth.com](http://www.sofiedellavanth.com)

Riscopriamo il potere responsabile e la competenza gioiosa nel compiere, con la crescita personale e la riattivazione del Cerchio delle Donne, un atto politico.  
**17 maggio - 7 giugno dalle 10 alle 17**

Info e prenotazioni [donnedellaruotadeltempo@gmail.com](mailto:donnedellaruotadeltempo@gmail.com)

## Laboratori

**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 paesaggio  
**Modulo di 7 incontri di 3 ore il martedì h 17-21,30**

a cura di **Manuela Candini** (051/949226) docente Accademia Belle Arti

**INGLESE** con **Nadia Marmioli**

**CONVERSATION EN FRANCAIS** con **Marta Godoli**

Info **Gabriella** [gabrpas@libero.it](mailto:gabrpas@libero.it)

**giovedì h. 16-18**

**data da definire**

### LABORATORIO CUCITO

Per ridare nuova vita ai nostri capi di abbigliamento

con **Nadia Taglioli** (320 5620400)

**lunedì h. 16-19**

### TAGLIO&CUCITO

Corso base per principianti, come prendere le misure, realizzare un modello base, confezionare un capo su misura (gonna, pantalone, abito, ecc.)

con **Nadia Taglioli** (320 5620400)

**mercoledì h. 15-18**

### GRUPPO DEL PUNTO A CROCE

Un modo per stare assieme creando e chiacchierando

**lunedì h. 20.45**



### Alchemilla G.A.S.

È un gruppo di acquisto solidale, costituito da persone che condividono come criterio guida nelle scelte quotidiane di consumo alcune pratiche:

- scegliere prodotti prevalentemente locali per ridurre inquinamento, spreco energetico e rafforzare il legame con il territorio
- scegliere prodotti biologici o ecologici che rispettano la terra e l'ambiente, la persona e la biodiversità
- scegliere piccoli produttori e cooperative sociali che lavorano e impiegano lavoro senza ricorrere allo sfruttamento e alla sola logica del profitto
- condividere l'organizzazione con l'assunzione di impegni periodici a rotazione tra i/le componenti del gruppo

**Desideri avere informazioni?**

[alchemillagas@inventati.org](mailto:alchemillagas@inventati.org)

<http://alchemillagas.noblogs.org/>



Via Emilia Levante 138 - 40139 Bologna

tel. e fax 051/542876

[armonie@women.it](mailto:armonie@women.it) - [www.women.it/armonie](http://www.women.it/armonie)

segreteria: **dal lunedì al venerdì h 16-19**

Collegamento WIFI gratuito per le socie

## Programma aprile maggio giugno 2015

### Voci di Donne 051/548151

un telefono contro le situazioni di disagio, isolamento e violenza  
**lunedì e mercoledì h 16-19**

Seguici su FB <http://www.facebook.com/armonie.vocididonne>

### Consulenza Salute Donna

Per promuovere la salute intesa come bene-essere di corpo e mente, in collaborazione con Operatrici dei Consulenti familiari dell'AUSL di Bologna ed esperte in medicine non convenzionali.  
Un incontro gratuito su appuntamento chiamando **051/548151 (lun-mer 16-18)**

**Anna Stara**, erborista e floriterapeuta,  
Offre consulenza e Fiori di Bach gratuiti

**mercoledì 15 aprile e mercoledì 13 maggio h. 16.30 - 17 - 17.30**

**Maria Grazia Tamburini**, omeopata

Offre consulenza gratuita

**lunedì 27 aprile e lunedì 11 maggio h. 15.15 - 16.00 - 16.45**

### Consulenza Psicologica Donna

Due incontri di consulenza gratuiti a cura di psicologhe iscritte all'Albo degli Psicologi/Psicoterapeuti dell'Emilia Romagna  
Su appuntamento chiamando **051/548151 (lun-mer 16-18)**

### Consulenza legale

Due incontri di consulenza gratuiti a cura di Avvocate iscritte all'Albo degli Avvocati di Bologna

su appuntamento chiamando: **051/548151 (lun-mer 16-18)**

### Consulenza psicomotoria

Un'occasione di confronto tra madri e padri con la psicomotricista su tematiche educative che riguardano i bambini e le bambine e la relazione genitoriale.

Tre consulenze gratuite previo appuntamento **051/548151**

La consulenza è offerta da psicomotricisti dell'Asd Sottosopra ricreativa culturale.

## Aprile 2015

**giovedì 9 aprile h. 16**

### LABORATORIO DI SCRITTURA

#### L'eloquenza degli oggetti

a cura di **Maria Teresa Cassini** e **Alessandro Castellari**

**Sei incontri da giovedì dal 9 Aprile al 28 Maggio 2015 h 20.45-22.45**

*Ogni testo letterario è calato in un contesto materiale in cui si sviluppa la storia narrata e in cui si muovono i personaggi, diventando così anche una miniera di oggetti. Della potenza e dell'energia di senso degli oggetti letterari cercheremo di appropriarci soprattutto attraverso le realizzazioni di alcuni grandi scrittori classici e contemporanei.*

Le iscrizioni saranno accettate fino ad esaurimento dei posti disponibili. Info: **Stefania Ferrini**, [sgroglia@yahoo.it](mailto:sgroglia@yahoo.it), **339 3241 117**

**venerdì 10 aprile h. 21**

### Incontro di presentazione

#### SUONO CORPO RITMO VOCE

#### Un momento per incontrarsi a contatto con la nostra musicalità

*La musica ci appartiene in diverse maniere, come ascoltatrici, come narratrici del nostro corpo, della nostra sfera intima e sociale. Per le donne che vogliono condividere pensieri, suoni, movimenti, ascolti e soprattutto il mettersi in gioco con se stesse insieme ad un gruppo e far risuonare le proprie corde liberamente. A questo primo incontro possono seguirne altri se si forma un gruppo interessato a continuare l'esperienza.*

Coordina **Olivia Bignardi** didatta della musica e musicista

**partecipazione libera e gratuita**

**sabato 11 aprile h.10-12 e 12-14**

#### TUTTO E' 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*

A cura di **Cristiana Raggi**

**24 posti disponibili (12 partecipanti per lezione)**

**tutti i sabati dall' 11 aprile al 27 giugno h 10-12 e 12-14**

Info e iscrizioni **051.18899687 - 328 2389373** [www.corsi-bologna.it](http://www.corsi-bologna.it)

**sabato 11 aprile h.20**

### TENDA ROSSA, TEMPO DI LUNA serata di Luna Calante

*Se l'energia di Luna Crescente è dinamica e proiettata verso l'esterno, la Luna Calante accoglie un momento di profonda introspezione e trasformazione interiore. Lasciamo andare il superfluo, sperimentiamo insieme la continua magia del nostro ciclo.*

Per partecipare contattare [valentinabar@gmail.com](mailto:valentinabar@gmail.com) **3478456993**

**lunedì 13 aprile h. 20**

### LE DONNE E I SEMPLICI - I SEMPLICI PER LE DONNE

#### Conoscere le erbe, preziosi aiutanti per Vivere bene

Il corso prevede 4 incontri teorico-pratici sull'uso delle erbe, l'ABC in cucina e un'uscita campestre per riconoscere e raccogliere erbe e fiori spontanei.

Con **Carmela Patania** e **Beatrice Calia** (l'Erbana)

Info e prenotazioni [beatrice.calia@gmail.com](mailto:beatrice.calia@gmail.com) **339.4021540**

**venerdì 17 aprile h. 20.30**

### L'EVOLUZIONE ELEGANTE La Via Lattea

a cura di **Riccardo Nanni**

**partecipazione libera e gratuita**

**sabato 18 aprile h. 16**

### INCONTRI DI PAROLE

#### Presentazione di due libri: GOLD MIND

*Rinnovarsi impreziosendo la ricostruzione di sé*

Arduino Sacco Editore

di **Barbara Barbieri**, psicologa

*... È un crescendo che accompagna i lettori con un "filo d'oro" metafora della cura, alla consapevolezza dell'uso delle sue potenzialità.*

### SINAPSI IN STRASS

*Eruzione di Aforismi in odore d'Ironia - Editrice ZONA*

di **Graziella Poluzzi**

*Aforismi a tema, maturati nel tempo con riflessioni sugli accadimenti umani.*

*Lettura ironica dell'autrice.*

**partecipazione libera e gratuita**

**venerdì 24 aprile h. 17-20**

### ALCHEMILLA GAS

#### MERCATINO TEMPORANEO ASTORFLEX

*Calzature ecologiche, anallergiche e solidali fatte interamente in Italia*

[www.ragioniamoconipiedi.it](http://www.ragioniamoconipiedi.it)

[alchemillagas@inventati.org](mailto:alchemillagas@inventati.org)

**venerdì 24 aprile h. 20.30**

### LA FUSIONE FREDDA con Cristos Stremmenos

**partecipazione libera e gratuita**

**lunedì 27 aprile h. 18**

### EMOZIONI COMODE ED EMOZIONI SCOMODE

*Il beneficio del pianto, l'utilità della compassione nell'accoglienza della tristezza*

Conduatrici: **Concetta Paduanello** e **Maria Grazia Tamburini**

**partecipazione libera e gratuita**

## Maggio 2015

**sabato 9 maggio h. 16**

### INCONTRI DI PAROLE

#### Presentazione del libro: SANTE DEE MARTIRI

*Simboli, culti e leggende proprie delle grandi Dee vergini del passato riemerse nel tempo di passaggio tra paganesimo e cristianesimo, accendendo speranze di dignità e cambiamento nelle donne che divennero prima martiri poi sante.*

Editrice Le Civette di VENEXIA, 2014

di **Elisa Ghiggini** (autrice anche del libro ROSA MISTICA)

Presentano **Giovanna Fonti** e **Manuela Candini**

**partecipazione libera e gratuita**

**lunedì 11 maggio h. 18**

### EMOZIONI COMODE ED EMOZIONI SCOMODE

*"Dal distacco difensivo dell'ottimismo all'inafferrabile felicità e gioia"*

Conduatrici: **Concetta Paduanello** e **Maria Grazia Tamburini**

**partecipazione libera e gratuita**

**martedì 12 maggio h. 20.30**

### L'EVOLUZIONE ELEGANTE L'Universo intorno a noi

a cura di **Riccardo Nanni**

**partecipazione libera e gratuita**

**mercoledì 13 maggio**

### ASSEMBLEA ANNUALE SOCIE

**ore 19 aperitivo - ore 20 inizio assemblea**

**venerdì 15 maggio h 20.30**

### STORIE SOPPRESSE DELLE DONNE DI POTERE

#### Donne ribelli guerriere e matriarche

*Recuperiamo la memoria culturale delle donne guardando e commentando insieme il filmato di Max Dashu (U.S.A.) sottotitolato in italiano da anonima network.*

**partecipazione libera e gratuita**

**sabato 16 maggio h. 16**

### INCONTRI DI PAROLE

*Aperitivo ad Armonie con narrativa, poesia, saggistica e...*

**partecipazione libera e gratuita**

**sabato 16 maggio h. 20.30**

### TENDA ROSSA

*Scopriamo insieme l'energia della Luna Nera, il periodo più magico e combattuto del ciclo femminile.*

Per partecipare contattare [valentinabar@gmail.com](mailto:valentinabar@gmail.com) **3478456993**

**sabato 23 e domenica 24 maggio h 10.00-18.00**

### MERCATINA DELL'USATO e DEL BARATTO

**Riciclo Riuso Relazioni Rispetto per la Terra**

*(seguirà programma con le iniziative delle due giornate e le istruzioni di scambio/dono/baratto)*

## Giugno 2015

**sabato 20 giugno h. 16**

### INCONTRI DI PAROLE

*Aperitivo ad Armonie con Narrativa, poesia, saggistica e...*

**partecipazione libera e gratuita**

**Il direttivo allargato a tutte le socie si riunisce**

**Il mercoledì di ogni mese alle 20.30**

**1 aprile, 6 maggio, 3 giugno**

**Sostieni Armonie!!! rinnova la tessera**