

associazion  
insieme



**Coltiva la tua consapevolezza**



**INSIEME**  
Lungo la via della Libertà per la Salute

ASSOCIAZIONE INSIEME  
VIA VALCUVIA, 21  
21033 CITTIGLIO (VA)



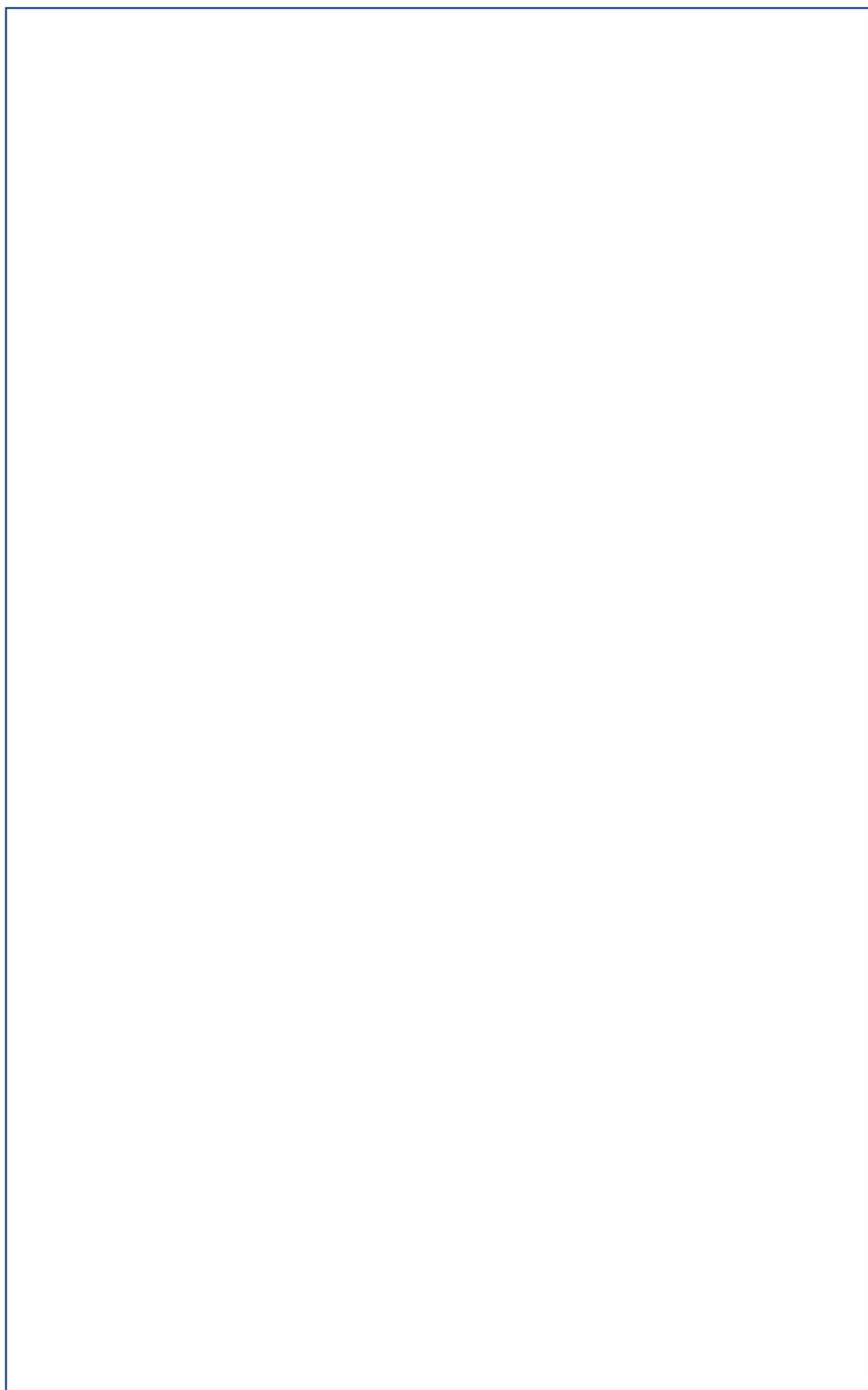
39+3384893997



insieme-associazione@libero.it



www.insiemeassociazione.biz





## CORSI DI YOGA E MEDITAZIONE

Da settembre 2017 a Giugno 2018

### YOGA

Ananda Yoga + Dinamico	<u>Lunedì ore 10.00-11.30</u>
Ananda Yoga + Posturali e ricarica	<u>Mercoledì ore 15.00-16.30</u>
Yoga per bambini	<u>Mercoledì ore 17.00-18.00</u>

**Conduce: Terry Polidoro Costo €.** 40 (4 Lezioni)

Yoga + Meditazione Attiva Mercoledì ore 17.00-18.00

**Conducono: Terry Polidoro e Adelia Turuani Costo €.** 50 (4 Lezioni)

### MEDITAZIONE

Meditazione attiva e in movimento Colore suono

Lunedì ore 16.30 – 18.00

Mercoledì ore 20.00 – 21.30

**Conduce Adelia Turuani Costo €.** 30 (4 Lezioni)



19 Ottobre 2017

Lunedì ore 19.45 – 21.00

SOFROLOGIA CAYCEDIANA

“Rilassamento dinamico di  
Caycedo”

**Conduce: Catalina Dusi Costo €.** 50 (4 Lezioni)

La sofrologia è una disciplina scientifica che attraverso tecniche di rilassamento rinforza le risorse dell'individuo e favorisce la creazione di un vissuto quotidiano sereno.

La sofrologia è facile!

Tutti possono praticarla, basta una sedia!



21 Ottobre 2017

**Giornata di Sabato**

“Cerchio io donna come la luna”	ore 10.00 – 13.30
“Il viaggio sciamanico il mondo di sotto”	ore 14.00 – 18.00
“Bagno sonoro con tamburo sciamanico”	ore 19.30 – 20.30

**Conduce: Sarah Zaramella**

Cerchio io Donna come la Luna	€. 35,00
“Il viaggio sciamanico il mondo di sotto”	€. 45,00
“Bagno sonoro”	€. 15,00

**Promozioni**

Cerchio + Seminario	€. 70,00
Cerchio + Bagno	€. 40,00



27 Ottobre 2017

**Venerdì ore 20,00 - 21,30**

**CROMOLOGIA**

**“I colori specchio di noi stessi”**

**Conduce: Adelia Turuani Operatore in discipline energetiche**

**Evento gratuito**

Questa scienza lavora sulla costituzionalità dell'essere vivente, ha la capacità di legare l'essere umano al Cosmo, riorganizzando armoniosamente la natura energetica dell'individuo, armonia che poi si rifletterà nel corpo, nella mente e nello spirito.



25 Novembre 2017

**Giornata di Sabato**

“Cerchio io donna come la luna”	ore 10.00 – 13.30
“Il viaggio sciamanico il mondo di sotto”	ore 14.00 – 18.00
“Bagno sonoro con tamburo sciamanico”	ore 19.30 – 20.30

**Conduce: Sarah Zaramella**

Cerchio io Donna come la Luna	€. 35,00
“Il viaggio sciamanico il mondo di sotto”	€. 45,00
“Bagno sonoro”	€. 15,00

**Promozioni**

Cerchio + Seminario	€. 70,00
Cerchio + Bagno	€. 40,00



01 Dicembre 2017

**Venerdì ore 20,00 - 21,30**

**MEDICINA CINESE**

**“Riallineamento dell'Atlante”**

**Conduce : Maria Czapla Operatore in discipline energetiche**

**Evento gratuito**

La prima vertebra cervicale (C1), chiamata anche Atlante, è il vero collegamento strutturale e nervoso tra il cervello ed il resto del corpo. Si tratta di una vertebra "sensibile". Vista la sua delicata posizione, l'atlante risulta essere una vertebra sensibile agli stati emotivi.



09 Dicembre 2017

**Giornata di Sabato**

“Cerchio io donna come la luna”	ore 10.00 – 13.30
“Il viaggio sciamanico il mondo di sotto”	ore 14.00 – 18.00
“Bagno sonoro con tamburo sciamanico”	ore 19.30 – 20.30

**Conduce: Sarah Zaramella**

Cerchio io Donna come la Luna	€. 35,00
“Il viaggio sciamanico il mondo di sotto”	€. 45,00
“Bagno sonoro”	€. 15,00

### Promozioni

Cerchio + Seminario	€. 70,00
Cerchio + Bagno	€. 40,00



10 Dicembre 2017

Domenica inizio ore 15.00

## FESTA ANNUALE

### *Aspettando il Natale 2017*

#### IL PROGRAMMA

1. *Letture: "La libertà è....."*

2. *Auguri di Natale con:*

*Condivisione di una tradizione  
del Natale Polacco*

*Condivisione di pane e olio*



14 Gennaio 2018 Domenica ore 9,30 -17,30 (con pausa pranzo)

18 Febbraio 2018 Domenica ore 9,30 -17,30 ((con pausa pranzo)

MEDICINA CINESE

“Parametri energetici e Meridiani

Tendino Muscolari”

Conducono : Maria Czapla- Adelia Turuani Operatori in discipline energetiche

1 giornata € 30,00 2 giornate € 50,00

Ci sono cinque costituzionalità nelle quali è possibile catalogare gli esseri umani. Queste cinque costituzionalità scaturiscono dalla filosofia taoista, sono fondamentali per cercare di individuare la natura dell'uomo, la costituzionalità caratterizza la struttura fisica dell'essere vivente come ad esempio le mani, il viso, le spalle, eccetera. Impareremo a riconoscere le disarmonie che colpiscono l'individuo attraverso l'osservazione dei parametri energetici.

I Meridiani Tendino Muscolari sono i più superficiali di tutta la rete energetica della Medicina Tradizionale Cinese, proprio per questo occupano una posizione strategica: difendere il sistema energetico nella sua complessità e totalità, rafforzando l'energia di difesa.



28 Gennaio 2018

Domenica ore 9,30 -17,30

(con pausa pranzo)

MUSICA

“Musicologia”

Conduce : Dott. Carlo Alberto Vigo Costo € 30,00

Seminario introduttivo alla Musicologia. L'importanza delle frequenze sonore nella vita di ognuno di noi. Uno degli obiettivi del seminario, per chi lo desidera, è ricevere le proprie frequenze sonore personali.



09 Marzo 2018

Venerdì ore 20,00 - 21,30

ALIMENTAZIONE

“La depurazione primaverile e non solo”

Conduce: Adelia Turuani Operatore in discipline energetiche

Evento gratuito

L'alimentazione è al centro della nostra vita, in quanto in base a quello che mangiamo possiamo prevenire, curare o causare (con una abitudine scorretta) la maggior parte dei nostri disturbi.



18 Marzo 2018

Domenica ore 9,30 -17,30

15 Aprile 2018

Domenica ore 9,30 -17,30

(con pausa pranzo)

MINERALOGIA

“La conoscenza dei minerali sotto l'aspetto  
materiale – sensoriale - spirituale”

“Come utilizzare le pietre”

Conducono : Gian Luigi Traversi Geologo e Davide Viganò

1 giornata € 30,00 2 giornate € 50,00

«Minerali e rocce, sebbene non possano ovviamente modificare le nostre profonde inclinazioni, possono però aiutarci a svilupparne e dispiegarne il potenziale complessivo.»



06 Maggio 2018 Domenica ore 9,30 -17,30

(con pausa pranzo)

MEDITAZIONE

“Meditazione teorica e pratica”

Conduce : Dott. Carlo Alberto Vigo Costo €. 30,00

Meditazione attiva attraverso la riproduzione di suoni con utilizzo di campane tubolari e altri strumenti sonori.



27 Maggio 2018

Domenica ore 9,30 -17,30

(con pausa pranzo)

RIMEDI FLOREALI

“Fiori di Bach”

Conduce: Adelia Turuani Operatore in discipline energetiche

Costo €. 30,00

I fiori di Bach non sono un metodo di cura della malattia particolare, i fiori riequilibrano dei sentimenti che una volta deviati portano l'individuo a smarrirsi. Utilizzando il fiore di Bach l'individuo ritrova la propria stabilità superando la propria disarmonia.

La quota associativa è pari ad €. 5,00 (validità da Giugno a Maggio) non è compresa nel costo dei corsi.

Le lezioni si svolgeranno nella sede dell'associazione INSIEME  
in Via Valcuvia, 21 – 21033 Cittiglio (Va)

I corsi avranno inizio con un minimo di cinque partecipanti, le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di 20 partecipanti.

**Per informazioni ed iscrizioni 338 – 48 93 997**

**Sorprendi con un dono diverso .....**

**Regala un'opportunità di crescita personale**

**REGALA UN CORSO DI "Associazione Insieme"**

