

SESSIONI INDIVIDUALI INIZIO ORE 10:00 

### Sala Pietro da Cemmo

**Trattamento Reiki** con Alessia Parolari, mail: alegend@yahoo.it

**Trattamenti Reiki** con Centro Reiki Usui Lodi, cell 335 590 3026

**Trattamento Craniosacrale o Shiatsu biodinamico** con Monica Crippa, cell. 339 409 6083

**Trattamenti Shiatsu** con Mauro&Laura e colleghi dell'Acc. Italiana di Shiatsu Do, vedi Qcode in basso

**Riflessologia Plantare** a cura dell'Ass. Il Bosco di Stelle, cell. 389 313 7537

**Corpo e Coscienza o Zigong®** a cura dell'Ass. Il Bosco di Stelle, cell. 347 978 2984

**Trattamento di Kinesiologia** Scopri il tuo fiore alchemico con Eleonora Ardia, cell. 375 718 9951

**Trattamento Cristalli Tachionizzati e Tachypressur** con Flurina Zindel, cell. 377 377 7668

**Thai Yoga Massage** con Maruska Ronchi, cell. 339 292 9352

**Massaggio con Campane Tibetane e diapason** a cura di Roberta Regazzoli, cell. 329 490 4379

**Trattamento craniosacrale** con Cecilia Consolandi di Studio MIAMO, mail: lostudiomiamo@gmail.com

**Trattamento con le ciotole sonore** a cura di Andrea Zecchini di Studio MIAMO, mail: lostudiomiamo@gmail.com

### Chiostro Magnolia

**Nelle relazioni quale atteggiamento assumi verso te stesso? E verso gli altri?**

Laura Genovese, counselor, facilitatrice mindfulness, di Studio MIAMO, cell. 375 512 2720

**ABC Benessere Consapevole.** Counseling delle emozioni potenzianti, coaching per la felicità di coppia, consulenza per ottimizzare il tuo tempo, cell. 351 797 7303



**PRENOTAZIONE SHIATSU**

<https://www.eventbrite.com/e/926935487997?aff=oddtcreator>

### GRUPPO OPERATIVO AISM CREMASCO

Viale Europa 41, 26013 Crema (CR) - Tel./cell. 3667688277

[www.aism.it/cremona](http://www.aism.it/cremona) - [aism.cremasco@aism.it](mailto:aism.cremasco@aism.it) @AISMGodelcremasco

L'evento è aperto a tutt\* con contributo consapevole.

Per ogni singolo partecipante è consigliato abbigliamento comodo e un personale tappetino/telo (disponibilità in loco per chi sprovvisto).

CON IL SOSTEGNO DI



**La Provincia** Quotidiano di Cremona e Crema



DOMENICA 22 SETTEMBRE 2024

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
associazione  
italiana

P R E S E N T A

MENTE, CORPO, SPIRITO

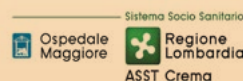


EVENTO BENESSERE  
LABORATORI ESPERIENZIALI

CENTRO CULTURALE SANT'AGOSTINO, CREMA

ore 8.00-20.00

anche se maltempo



ACCESSO CON CONTRIBUTO CONSAPEVOLE  
SESSIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE 



Comune di Crema

# ACCOGLIENZA

## Piazzetta W. T. Gregorj, INGRESSO

Centro Culturale Sant'Agostino, Infopoint a cura del Gruppo Operativo AISM cremasco e Centro Clinico Sclerosi Multipla dell'Asst di Crema.

### Mostra itinerante AISM PortrAlts:

I sintomi invisibili della Sclerosi Multipla, immagini IA.

## SESSIONI DI GRUPPO CON STAND CONTINUATIVI MATTINO


### Chiostro Magnolia

8:30-9:30 **Risveglio Energetico** con Mauro Rivolta

10:00-10:50 **Corpo e Coscienza** (G. Courchinoux) a cura dell'Ass. Bosco di Stelle

11:00-11:50 **Tai Chi Chuan, Qi Gong** con Fabrizio Burattini

12:00-12:50 **Camminata Metabolica** con Antonella Rutigliano di AR BEST PERFORMANCE ASD,  cell. 348 852 5359

-----  
**Laboratori di ABC Benessere Consapevole**, Talenti e Autostima con i LEGO, Mindfulness delle emozioni, Crea il tuo nuovo tempo, Benessere mente corpo  cell. 351 797 7303

### Chiostro del Pozzo

10:00-10:50 **Mat Pilates Flow** con Marina Taffettani

10:00-11:00 **La buona alimentazione** con Mariella Amato,  cell. 349 540 8426

11:00-11:50 **Yoga Dinamico - Sun Power Dynamic** con Anna Chiametti

12:00-12:50 **Yin Yoga** con Anna Paola FM di STUDIO MIAMO

### CremArena


**Nordic Walking** con Claudia Marotta,  cell. 345 851 2438

### Chiostrino magico

11:00-12:00 **Il ritmo delle emozioni**, Musicoterapia con Cristina Cipollaro

### Sala Fra' Agostino

10:00-11:00 **Yoga della risata** con Tatiana Gaetani

11:30-12:30 **Allena la Mente** con Dott.ssa Eleonora Moro, Psicologa AISM,  cell. 366 768 8277

### Angolo di Bosco e/o Sala da Cemmo

10:00-11:30 **Spazio bimbi: Yoga e attività creative e pedagogiche** (3-14) Metodo Balyayoga

10:00-11:30 **Il Cosmo Dentro, pratiche di introspezione consapevole** con Elisa Tagliati


11:30-12:30 **Acrobatica circense per bambini** con Margherita Cavallari


10:00-11:00 **Laboratorio di argilla** Metodo Munari a cura dell'Ass. Bosco di Stelle (5-11),  cell. 328 673 3833

## POMERIGGIO


### Chiostro Magnolia

14:30-15:30 **Tai Chi Chuan** con M. Zoia e A. Passerini ● testimonianza SM e pratica

16:00-16:50 **Yoga-Hatha Yoga** (Satyananda) con Ramona Zerbi 


17:00-17:50 **Armonia in Movimento** ispirata al Metodo Feldenkrais con Maruska Ronchi  cell. 339 292 9352

### Chiostro del Pozzo

14:30-15:20 **Bagno di Gong** con Denis Guerini e Claudio Mazzoli di Gong World 

15:30-16:20 **Mindfulness** con Fernanda Frassi, Psicologa AISM

16:30-17:20 **Yoga Dinamico - Sun Power Dynamic** con Emanuel Bruschi

16:00-17:00 **La buona alimentazione** con Mariella Amato,  cell. 349 540 8426

### Chiostrino magico

15:30-16:30 **Laboratorio di Poetry slam e Impro Slam** con Stefano Goldaniga e al.otus

17:00-17:50 **Body Percussion** con Cristina Cipollaro

### Sala Fra' Agostino

17:00-17:50 **Allena la Mente** con la Dott.ssa Eleonora Moro, Psicologa AISM,  cell. 366 768 8277

### Angolo di Bosco e/o Sala da Cemmo

14:30-16:00 **Spazio Bimbi: Yoga Bimbi e attività creative e pedagogiche** (3-14), Metodo Balyayoga

16:00-17:00 **Acrobatica circense per bambini** con Margherita Cavallari

15:00-16:00 **Laboratorio di argilla** Metodo Munari a cura dell'Ass. Bosco di Stelle, cell. 328 673 3833

## A CONCLUSIONE DELL'EVENTO TUTTE E TUTTI NEL CHIOSTRO DEL POZZO

18:00-18:30 **Saluti e ringraziamenti** del GO AISM cremasco e AISM Cremona, dell'ASST di Crema e dell'Amministrazione comunale.

18:30 **Apertura BUFFET** a cura di **msr.d\_eventi\_crema** e **Il Nobile Pane di Pandino** sulle **note jazz** di **Gianni Satta & Fabrizio Trullu**

