

Area benessere

## Alimentazione: gusto e salute

docente Angela Maria Messina

L'alimentazione viene sempre più considerata un fattore di prevenzione e di salute; imparare a orientarsi nella scelta degli alimenti, senza farsi condizionare da notizie, a volte confuse e contraddittorie, diventa fondamentale per il nostro benessere.

Il programma toccherà i seguenti argomenti:

- Quali abitudini alimentari per la nostra salute
- I nostri fabbisogni energetici e nutrizionali
- Caratteristiche nutrizionali e qualitativi dei diversi alimenti
- Imparare a scegliere in modo consapevole anche attraverso la lettura delle etichette



Settimanale Mercoledì

16:00 17:30

Massimo iscritti n° 25

Area benessere

## Una sana giornata alimentare

docente Angela Maria Messina

Il corso dopo un accenno sintetico ai principi di base sulla scienza dell'alimentazione (principi nutritivi e fabbisogni), si propone di dare indicazioni per i diversi momenti alimentari della giornata (colazione, pranzo e cena), analizzando anche le esperienze dei partecipanti.



Durata del corso da Febbraio a Maggio 2026

Settimanale                      Giovedì    15:00    16:30

Massimo iscritti    n° 20



Area benessere

## Biodanza

docente Crocifissa Valeria Stefanelli

Biodanza è un programma di esercizi svolti singolarmente, a coppie o in gruppo, accompagnati da musiche appositamente selezionate in decenni di studio dal suo ideatore, Rolando Toro, Psicoterapeuta e antropologo cileno.

Stimola l'integrazione tra i componenti del gruppo, aiuta a gestire lo stress, favorisce l'equilibrio psicofisico e il movimento armonico.

Ogni esercizio viene spiegato dall'operatore-conduttore del gruppo, che ne fa anche una breve dimostrazione.

La prima parte della sessione di Biodanza è costituita da esercizi che stimolano il senso del ritmo e la vitalità, mentre nella seconda parte favoriscono il rilassamento, accompagnati da musiche più melodiche.

È un percorso evolutivo e di progressiva integrazione del gruppo, per cui si richiede una presenza costante.



Settimanale Martedì

17:00

18:45

Massimo iscritti n° 30

Area benessere

## Yoga della risata

docente Lara Chiodi

Lo yoga della risata è una disciplina olistica ideata nel 1995 dal dottor Kataria e oggi praticata in 130 paesi, ci permette di ritrovare la nostra risata e di portare il benessere nella nostra vita. La risata favorisce la produzione di endorfine e serotonina, abbassa il cortisolo, rafforza il sistema immunitario e migliora la respirazione.

Si svolge in un ambiente sicuro e non giudicante.

L'esperienza condivisa crea un forte senso di connessione tra i partecipanti.



Quindicinale Mercoledì

17:30

18:30

Massimo iscritti n° 30

Area benessere

## Impariamo a rilassarci

docente Ornella Volpi

Imparare a rilassarsi attraverso la visualizzazione, portando l'attenzione al respiro.

Si consiglia l'uso del materassino.



Settimanale Martedì

15:45

16:45

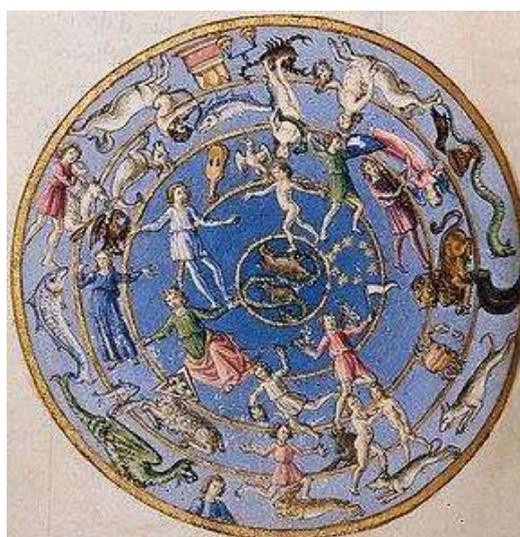
Massimo iscritti n° 25

Area benessere

## Corso propedeutico di Astrologia

docente Ornella Volpi

Spiegazione del tema natale, dei segni zodiacali, dei pianeti e delle case astrologiche.



Quindicinale Martedì

17:00

18:30

Massimo iscritti n° 25

Area benessere

## Noi e le stelle

Docente    Maurizia Brambilla

Il corso propone un viaggio nel tema natale, uno specchio della nostra unicità. Esploreremo l'Ascendente che rivela come ci presentiamo al mondo e il Discendente che illumina le dinamiche delle relazioni. Approfondiremo anche l'energia femminile, rappresentata dalla Luna e da Venere, per comprendere le emozioni, il nostro modo di amare e di creare armonia.  
Un'esperienza di crescita personale sotto la guida delle stelle!



Quindicinale    Lunedì

17:00    18:30

Massimo iscritti    n° 25

Area benessere

## Yoga: benessere psicofisico

docente Franca Borghesi

I benefici dello Yoga sono fisici e mentali: favorisce la flessibilità del corpo e l'armonia dei pensieri, aiuta a diventare più consapevoli del respiro e dell'energia. Ogni pratica prevede esercizi di respirazione (PRANAYAMA); esercizi di scioglimento; esecuzione di ASANA (posizione Yoga); rilassamento finale, guidato anche dal suono di campane tibetane.

Si richiede un minimo di flessibilità corporea.



Settimanale

Lunedì

17:10

18:30

Massimo iscritti n° 25



Area benessere

## Psicologia

docente Lucia Papadia

Il corso ripercorre le tappe dello sviluppo della psicologia, una scienza per molti aspetti ancora misteriosa, attraverso un esame del pensiero di alcuni tra i più grandi pensatori, offrendo ai partecipanti spunti di riflessione per meglio comprendere idee, valori, atteggiamenti, comportamenti che fanno parte del nostro quotidiano.



Durata del corso da Ottobre 2025 a Gennaio 2026

Quindicinale

Giovedì

14:30 15:45

Massimo iscritti n° 16

Area benessere

## Training relazionale

docente Lucia Papadia

Obiettivo degli incontri è offrire ai partecipanti competenze comunicative per migliorare la qualità delle relazioni interpersonali. È prevista la condivisione di esperienze e vissuti emotivi in un contesto caratterizzato da ascolto, accettazione e non giudizio.



Durata del corso da Febbraio ad Aprile 2026

Quindicinale

Giovedì

14:30 15:45

Massimo iscritti n° 16

Area benessere

## Tecniche di riflessologia plantare

docente Angelo Maddalena

Cenni di anatomia e fisiologia.

Punti di riflesso e trattamento di:

Apparato Osteo-Articolare.

Sistema Nervoso.

Apparato Escretore.

Apparato Circolatorio.

Apparato Digerente.

Sistema Immunitario.

Organi di Senso.

Apparato Genitale.

Durata del corso da ottobre 2025 a gennaio 2026



Settimanale Venerdì

17:30 18:30

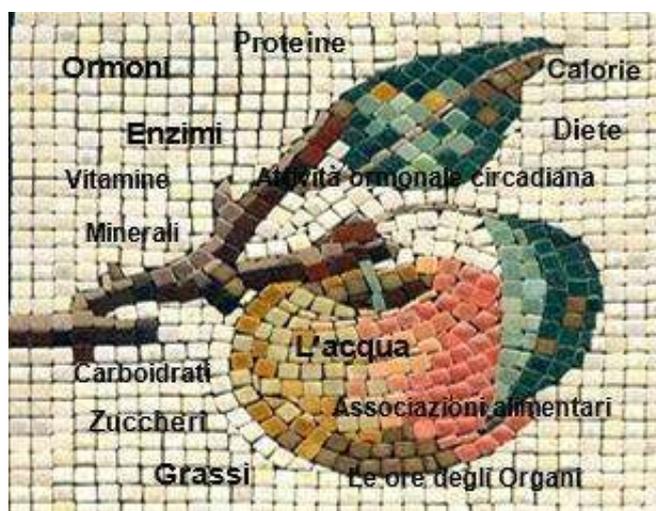
Massimo iscritti n° 20

Area benessere

## Mosaico alimentare

docente Angelo Maddalena

Una discussione aperta sulla nostra alimentazione



Durata del corso da febbraio a maggio 2026

Settimanale Venerdì 17:30 18:30

Massimo iscritti n° 20



Area benessere

## Accostamento ai vini Italiani

docente Gianfranco Gariboldi

In ogni lezione verranno proposti e degustati 1 o 2 vini di regioni d'Italia. Verranno quindi valutati secondo l'odore e il gusto e classificati col parere di ogni corsista.

N.B. il vino proposto viene acquistato di volta in volta dal docente presso un'azienda vinicola, con il contributo da parte dei corsisti. Si richiede l'acquisto di calici in vetro medi da portare a ogni lezione.



Mensile

Mercoledì

16:30 18:00

Massimo iscritti n° 18

Area benessere

## Tecniche di rilassamento

docente Ornella Barni

Il corso di tecniche di rilassamento (training autogeno esercizi primo livello) consiste in una serie di esercizi particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di uno stato di rilassamento e di benessere psico-fisico. È utile particolarmente in situazioni di stress, di ansia.

Il corso è in modalità online.



Durata del corso da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Settimanale Giovedì online

17:30 18:15

Massimo iscritti n° 15

