

## **RICOMINCIO DA NOI 2015**

### **CALENDARIO GIORNATE**

#### **Domenica 01 Marzo 2015 pomeriggio**

La giornata prevede:

- un momento d'**accoglienza e di presentazione**
- **l'incontro con la naturopata dott.ssa Silvia Abati, la quale ci parlerà di come far fronte agli stress quotidiani e cronici delle nostre vite grazie ai Fiori di Bach, allo yoga e alla meditazione.** (Se lo desidereremo, la dottoressa si è resa anche disponibile ad insegnarci alcuni gesti del massaggio indiano alla testa che potremo provare ad usare tra noi e sui nostri figli).
- A metà pomeriggio **pausa merenda** e al termine della giornata un momento di **presentazione di idee di nuovi progetti per il futuro.**

#### **Come iscriversi:**

**contattando Cristina Righetti**

e-mail : [info@hotelamati.com](mailto:info@hotelamati.com)

cell: 333/6692303

L'iscrizione preventiva è assolutamente necessaria e verrà **accettata entro e non oltre mercoledì 25 febbraio 2015.**

#### **Comunicare punto per punto questi dati:**

- la vostra presenza (nome della famiglia)
- quanti sarete in totale
- che età hanno i vostri figli
- il nome e la cooperativa di appartenenza di almeno due educatori che conoscono già vostro figlio/a con autismo.

P.s: La tessera annuale per diventare socio di Rimini Autismo costa solo 10,00 euro a testa per ogni genitore!

Darà diritto a partecipare ai vari progetti e a ricevere, solo se lo si desidera, tutte le notizie riguardo all'associazione e alle ultime news sull'autismo.

Ci si può iscrivere anche direttamente in Villa, in occasione delle giornate del progetto.

La prossima giornata di Ricomincio da noi è prevista per **domenica 19 aprile 2015 con Sirio Gaffarelli.** Tema: "Consapevolezza del corpo e tecniche di rilassamento".

**1 Marzo 2015**

## **Massaggio alla testa, Esercizi di Respiro, Meditazione e Bagno sonoro di Disco Armonico**

### **Massaggio alla testa :**

Il massaggio ha lo scopo di alleggerire le difese dell'lo profondo, di sciogliere le tensioni e consetire il fluire delle emozioni e dell'energia vitale.

### **Esercizi di Respiro :**

"Il pranayama è il collegamento tra le discipline fisiche e quelle mentali. Anche se l'azione è fisica, l'effetto è di rendere la mente calma, lucida ed equilibrata." Swami Vishnudevananda (1960)

Nadi Sodhana: tecnica di respirazione anche chiamata a "narici alternate" nella quale si inspira attraverso una narice, si trattiene il respiro (secondo la scuola Sivananda per un periodo di tempo quattro volte superiore) e poi si espira dall'altra narice (secondo la scuola Sivananda per un periodo di tempo doppio rispetto all'inspirazione), usando la mano destra in vishnu mudra. Riequilibra i due emisferi cerebrali: la narice sinistra/destra è infatti legata all'emisfero destro/sinistro e simbolicamente al respiro lunare/solare.

Questa tecnica può essere praticata quotidianamente in un momento di calma, ma anche nel momento di "crisi". Aiuteranno a ritrovare la calma.

### **Meditazione :**

"L'amore è l'arte di stare con gli altri,  
la meditazione è l'arte di essere in relazione con se stessi,  
lascia che l'amore e la meditazione siano le tue due ali".

### **Bagno sonoro di Disco Armonico:**

Il disco armonico è uno strumento musicale della famiglia degli handpan. Le avvolgenti vibrazioni scaturite da esso favoriscono lo stato meditativo e il naturale equilibrio psico-fisico, allineando la nostra energia con quella dell'universo.

Silvia : 349-0555805 // [www.silviaholistic.com](http://www.silviaholistic.com)

Marco : 347-1989980 // <https://www.facebook.com/NaturalMystichomepage?fref=ts>