

Tavola rotonda

09:30 - 10:00

SIMONA BIZZOZERO COLLURA:

OMEOPATIA UNICISTA. Diamo benessere alla nostra energia vitale!

Entrando in contatto con le modalità di funzionamento di uno dei rimedi più conosciuti in omeopatia, ti accompagnerò nel mondo della medicina omeopatica. Come agisce il rimedio nel corpo? In che modo assumo correttamente i globuli omeopatici? Tramite il rimedio omeopatico si attuerà un percorso di conoscenza di sé, delle proprie potenzialità, del proprio funzionamento. Sarà spiegato cos'è un percorso omeopatico costituzionale, per trattare in modo efficace la persona nella sua unicità.

Riservazione posto: simonabizzozero@gmail.com | +41 76 321 23 82

10:15 - 10:45

MANUELA COLLA:

Viaggi Carovana nel Sahara, natura selvaggia e una cerchia di donne

In cammino con i Tuareg del Kel N'AJjer. La scoperta di una cultura arcaica. La medicina del deserto. Un viaggio alle origini. "In una cerchia di donne" è subito casa, connessione, unione, origine. Nella natura ti riconnetti con la tua intima natura, con il tuo corpo di donna e la tua natura selvaggia.

Riservazione posto: info@ilritmodellacarovana.ch | +41 76 348 24 14

11:00 - 11:30

GIANPASQUA DANESI: Bio Beauty Routine. Cosmetica & Benessere

"Non posso portare indietro il tempo, ma lo posso rallentare" (G.D.)

Per me una routine di bellezza significa amore per la pelle, per me stessa ma anche amore per la natura. Ed è per il grande amore che nutro per questo mondo e per onorarlo che è nata la Bio Beauty Routine tutta al Naturale. Ho cercato per anni dei prodotti di qualità 100% Naturali e 100% Biologici che esprimessero questo amore e rispetto partendo dal benessere dall'interno per poi prendersi cura anche dell'aspetto esteriore. Dopo aver conosciuto i produttori, provato i loro prodotti sulla mia pelle e capelli ho deciso di regalarti tutta la mia esperienza, con un forte desiderio di portarti questo messaggio: "È tempo che tu ti prenda cura di te rispettando la tua pelle e il nostro pianeta". Scoprirai nella presentazione come ho scelto la Bio Beauty Routine e da cosa è composta.

Riservazione posto: info@cosmetica-benessere.com | +41 79 257 89 60

11:45 - 12:30

TINA BIASCI: Presentazione dei laboratori di eco-poesia

I laboratori di eco-poesia sono nati per creare, grazie alla lettura e alla scrittura di poesie, degli spazi accoglienti dentro di noi, in cui incontrare la nostra umanità, dove trovare leggerezza e sollievo, sentire la perfezione del presente, scoprire un nuovo modo di stare al mondo, sempre più in profonda connessione con la nostra parte più autentica e con la natura.

Durante questa mezz'ora avrai occasione di scrivere una tua poesia.

Riservazione posto: tbiasci@ticino.com | +41 76 568 02 68

13:00 - 13:30

LISA TARLATO: Ri-prendersi cura, ri-ascoltarsi, ri-amarsi = ri-educarsi

Un viaggio alla scoperta di una nuova versione di sé, da cui ripartire con amore e gentilezza attraversando momenti di gioia, dolori, conquiste, fallimenti. Equilibri perduti e ritrovati. Con un duro lavoro, cercato e dedicato, penetriamo attraverso il corpo, l'alimentazione, integrando pratiche di ascolto e rieducazione del pensiero per arrivare a sentire ciò che è davvero importante per ognuno di noi. Alla scoperta del proprio valore, del proprio benessere e del nostro vero animo. E infine, ma non meno importante, all'amore per se stessi, per ciò che ci circonda e per il prossimo. Perché amarsi, rispettarsi, restare in salute, ascoltarsi... è un dovere, ma anche un diritto.

Riservazione posto: lisa.beautyandbody@gmail.com | +41 79 869 80 81

14:00 - 14.30

SARA HAEUPTLI NGUYEN

Talento Donna. Intelligenza emotiva, sensibilità e creatività

Intelligenza emotiva, sensibilità e creatività – molto richieste dal sistema produttivo – sono caratteristiche che per natura appartengono al mondo femminile. Scopriamole, alleniamole e mettiamole in campo strategicamente: esprimiamo il nostro Talento Donna.

Riservazione posto: sara@dandelionidea.com | +41 79 620 47 23

14:45 - 15:30

LAURA GALLI & ROBERTA MAIELLO | STUDIO DELLA GIOIA

IpnoCoaching

Il cuore pulsante dello Studio della Gioia è l'Ipnosi, una tecnica d'Amore verso se stessi, per comprenderci meglio, per conoscersi, per lasciare andare, per elaborare e ricominciare a vivere consapevolmente e con Gioia. L'Ipnosi è come un verbo con tante possibili coniugazioni, è una galassia di tecniche e conoscenze, è un luogo dove viaggiare nella parte più profonda per dirigersi verso il presente benessere. Durante questo incontro faremo insieme un esercizio pratico.

Riservazione posto: info@studiodellagioia.ch | Laura +41 76 366 48 89 | Roberta +41 79 854 37 78

15:45 - 16:30

MICHELA BRACONI & ALESSANDRA PAPA:

XENIA GLOBAL Salute e benessere: un dovere, una scelta, una possibilità

• Nutrylife: i nostri nutraceutici NSG (nuova sospensione in gel), un'innovativa formulazione in gel con estratti biologici certificati di semi e super erbe.

Il gel composto da due fibre naturali ed acqua purificata è in grado di mantenere in sospensione i nutrienti e offrire una maggiore stabilità al prodotto con un'elevatissima biodisponibilità e quindi ottimizzazione dell'assorbimento. L'eccellenza della nutraceutica!

• Capi in fibra FIR (raggio infrarosso lontano): il benessere indossato che promuove il metabolismo, la detossificazione, migliora la microcircolazione, favorisce l'ossigenazione cellulare.

Riservazione posto: michelabraconi@sunrise.ch | +41 76 411 64 92

16:45 - 17:30

GIUSY RECCARDO CRAMERI: L'Abbraccio di Madre Natura alla Doula

La Doula, la madre che accompagna la madre. Una donna che si prende cura di un'altra donna in uno dei momenti più belli della sua vita, la maternità.

Moringa, la madre di tutte le piante che con i suoi benefici e proprietà protegge le mamme, i suoi bambini e tutte le donne che vogliono volersi bene.

Riservazione posto: giusyrcrameri@hotmail.com | +41 76 295 84 34

17:45 - 18:15

MARIA CRISTINA POTO & FABIENNE REALI:

Riflessologia plantare e Agopuntura nel femminile

La medicina tradizionale cinese e la riflessologia plantare prendono in considerazione la globalità della persona. Parleremo dei rimedi che da secoli aiutano le donne orientali a migliorare e preservare la loro salute fisica ed emotiva.

Riservazione posto: mariacristina.poto@gmail.com | +41 78 261 65 80

18:30 - 19:15

SIMONA TRABUCCO | LA GHIANDA:

Da Jung a Hillman a Jodorowsky, i Tarocchi come Maestri Interiori

Viaggio dal Matto al Mondo e laboratorio pratico con gli Arcani Maggiori dei Tarocchi di Jodorowsky Camoin: per conoscere la vera forza e l'utilità di questo antico e misterioso strumento di consapevolezza, intriso dei simboli della storia dell'intera Umanità, di archetipi e di mito. Estrazione dell'Arcano personale per tutte/i le/i partecipanti.

Riservazione posto: simonatrabucco@laghianda.ch

Movimento

09:30 - 10:00

JOHANNA HUPFER: Il Metodo Feldenkrais®.

Consapevolezza attraverso il movimento – Integrazione Funzionale

Esplorando in maniera giocosa una vasta gamma di movimenti che prendono spunto sia dallo sviluppo motorio di ogni individuo (ontogenesi) sia dall'evoluzione biologica della specie umana (filogenesi) possiamo riscoprire delle funzioni che ci servono da base per tutta la vita, per esempio: come sentirci sostenuti, come individuare il proprio centro, come orientarci e come occupare i propri volumi.

Ritroviamo una maggiore flessibilità (fisica e mentale), più facilità nel movimento e una postura più naturale.

Riservazione posto: jhupfer@ticino.com | +41 79 337 15 84

10:15 - 10:45

SAMAH GAYED: OneDance

Samah Gayed, master in Intercultural Communication, Operatrice Olistica e danzatrice egiziana condividerà la sua ricca esperienza riguardo le danze più antiche del mondo: danza egiziana e danza rotatoria. La danza egiziana è una danza che permette di sviluppare il benessere in diverse sfere. Benessere fisico, tonificando i muscoli, specialmente quelli della schiena e migliorando il portamento. Benessere emotivo, poiché esalta la femminilità e la vitalità. Benessere sociale, poiché la lezione è un momento in cui le donne hanno l'opportunità di ritrovarsi e risvegliare la sorellanza che le unisce, sviluppando la complicità piuttosto che la competizione.

La danza roteante è la consapevolezza dell'unione con l'Universo, è sentire la Dimora Sacra.

Riservazione posto: samah.gayed@gmail.com | +41 76 316 11 25

11:00 - 11:45

SIMONA TRABUCCO | LA GHIANDA:

L'Anima Gemella. Pratica di Yoga Sciamanico e Mantra Madre

Lo yoga di origine tantrica, adatto a tutte, che permette di entrare nell'estasi della adualità, di affidarsi allo spirito, all'anima degli eventi, smettere di esserne vittima, calmare i venti del karma ed entrare nella vera relazione d'amore, quella che conduce al trovare nell'altro la vera Anima Gemella.

Riservazione posto: simonatrabucco@laghianda.ch

12:00 - 12:45

LADISLAJA PIETRANGELI:

The expressive Self. Un'esperienza introduttiva alla pratica del Movimento Autentico

Una pratica circolare, accessibile a uomini e donne, che deriva da due danze terapeute, Mary Starks Whitehouse e Janet Adler. Nel movimento ad occhi chiusi espando la mia percezione del sensibile; lascio che il movimento diventi il mio linguaggio; traduco e testimonia me stessa in modo autentico. "When you brush a form clean it becomes what it truly is". –The essential RUMI

Riservazione posto: lajapietrangeli@gmail.com | +39 347 029 5177

13:00 - 13:45

ANNA BACCHIA: La Voce che rigenera riequilibra, guarisce, crea bellezza e pace

Mai come in questo momento l'evoluzione della vita sul pianeta è nelle mani degli esseri umani: non possiamo non riconoscerlo. Oggi, siamo chiamati a essere pionieri che annunciano e danno voce al grande processo di evoluzione della nostra coscienza e del respiro di tutto, di tutti, della vita che respira in noi: una, indivisa, ubiqua, infinita.

Riservazione posto: workshops@annabacchia.net | +41 79 733 91 33

14:00 - 14:30

MARIA CRISTINA POTO: Coccolarsi con la riflessologia plantare

La riflessologia plantare è una tecnica che sfrutta il massaggio su punti specifici del piede per ristabilire l'equilibrio completo di tutto il corpo.

Impareremo un semplice automassaggio che ci permetterà di alleviare le tensioni e ci aiuterà a combattere lo stress quotidiano beneficiando di un rilassamento sia a livello fisico che mentale. "Una coccola da divano" per dormire più serene e migliorare i livelli di energia nel nostro corpo.

Riservazione posto: mariacristina.poto@gmail.com | +41 78 261 65 80

14:30 - 15:15

GIOVANNA GALIMBERTI: Allinearsi oggi sulla terra con corpo, anima e spirito

Artista, docente e pedagoga del movimento propone movimenti interiori ed esteriori, in accordo con le forze plasmatiche della Parola-Verbo e con le forze della natura a inizio primavera. Movimenti radianti, movimenti "in-radianti" e l'equilibrio fra i due come fonte di sviluppo della propria centralità.

Riservazione posto: giovannagalimberti@sunrise.ch | +41 76 592 36 33

15:30 - 16:15

SABRINA BEVILACQUA: Ortho-bionomy

Riprendere consapevolezza del corpo e dei suoi movimenti attraverso semplici e dolci esercizi, lavorando CON il corpo... non SUL corpo... donare "respiro" alle articolazioni, perché quando l'acqua scorre resta limpida...

Ortho-bionomy allevia i dolori articolari, rilassa le tensioni muscolari, migliora la mobilità, amplifica la percezione interiore fisica ed energetica, arricchisce la relazione con noi stessi e con la vita.

Riservazione posto: sab.lupin@hotmail.com | +41 76 641 69 82

16:30 - 17:15

LILIANE FOGLIA: Rilassamento e meditazione sonora

Le vibrazioni del suono delle campane tibetane entrano nel profondo dandoci equilibrio tra un rilassamento benefico e una rinnovata energia.

L'incontro consiste nell'ascoltare le campane tibetane e altri strumenti e lasciarsi avvolgere dalle loro dolci vibrazioni comodamente seduti o sdraiati.

Portare un tappetino, cuscino e coperta. Liliane Foglia operatrice di Massaggio Sonoro Peter Hess.

Riservazione posto: foglialiliane@bluewin.ch | +41 79 689 21 63

17:30 - 18:15

CINZIA LONGONI: Lasciati abbracciare dall'energia del Reiki. Una pratica adatta a tutti

Prenditi un momento tutto per te e ascolta l'energia dell'Universo in movimento che tramite le tue mani attraverserà tutto il tuo corpo in una danza armoniosa con il tuo respiro e il battito del tuo cuore. Un momento tutto per te, e in gruppo per amplificarne l'intensità, per concludere al meglio la giornata armonizzando il tuo corpo, la tua mente e il tuo spirito. La Master Reiki metodo Usui Shiki Ryoho ti guiderà in un momento di movimento lento, ascolto, meditazione, respiro e riequilibrio. Per partecipare non occorre aver già fatto un corso di Reiki. È un momento di scambio aperto a tutti.

Riservazione posto: cinzia.longoni@bluemail.ch | +41 79 375 79 76

18:30 - 19:15

ARIANNA BONESI: Pratica Yoga per consacrare la Dea Interiore

Una pratica yoga adatta a tutte, una lezione che abbraccia la natura femminile di ognuna di noi, una sinergia di respiro, la stessa pulsione alla vita, lo stesso intento rivolto alla sorellanza ed al sostegno comune. Partecipa alla lezione portando con te il tuo tappetino o se non lo possiedi, un telo da spiaggia andrà bene comunque. Ti aspetto! Namaste.

Riservazione posto: info@ariannabonesi.ch | +41 76 368 56 38