



"DEGUSTAZIONI CONSAPEVOLI: INCONTRI TRA MENTE E CORPO NELLA CONSAPEVOLEZZA"

Eventi gratuiti aperti al pubblico
con prenotazione:

www.settimanadelcervello.it



Presso:
"Lo Spazio"
Via Montello 14B
20813 Bovisio Masciago MB
Quando:
12-13-14 e 17 marzo 2019
Informazioni:
www.lospazio.org
Tel. 3288339173
Prenotazioni:
www.settimanadelcervello.it

È possibile parlare di cervello e neuroscienze con un linguaggio accessibile a tutti bambini e adulti, ma soprattutto sperimentare contenuti teorici complessi attraverso la corporeità e il movimento. La letteratura scientifica sta sempre più evidenziando quanto le metodologie e discipline corporee tradizionali e le pratiche non convenzionali stiano, attraverso risposte qualitative, analogiche, confermando studi neuroscientifici: ne sono un esempio la Mindfulness, le Artiterapie, l'esperienza del corpo come "attivatore" di consapevolezza.

Lo sperimenteremo con una serie di "Degustazioni Consapevoli" aderendo all'edizione 2019 della Brain Awareness Week. I partecipanti potranno assaggiare parole e concetti rispetto alla relazione di metodologie e pratiche che mettono in relazione mente e corpo; potranno sperimentare la pratica, partecipando a una sessione corporea e degusteranno consapevolmente una tisana/infuso in modo informale!

MARTEDÌ 12 MARZO DALLE ORE 18,30 ALLE 20,00
"Degustazione Consapevole": il corpo, il movimento nella consapevolezza della vita quotidiana. Un incontro tra mente e corpo. Parole e esperienza corporea in questa sessione di pratica guidata dal Massoterapista Simone Barlassina. Abbigliamento comodo e calze antiscivolo. MASSIMO 10 PARTECIPANTI

MERCOLEDÌ 13 MARZO: DALLE ORE 19,30 ALLE 20,30
"Degustazione Consapevole": dalla Consapevolezza alla Mindfulness, con la mente e con il corpo! Uno spazio di consapevolezza corporea a partire dal proprio movimento, dal proprio cammino per arrivare a uno spazio di focalizzazione della propria mente a ciò che sta facendo: il proprio respiro. Conduce: Dott.ssa in tecnica della riabilitazione psichiatrica Elena Fossati. Abbigliamento comodo e calze antiscivolo. MASSIMO 10 PARTECIPANTI

GIOVEDÌ 14 MARZO: DALLE ORE 19,00 ALLE ORE 19,30
"Degustazione Consapevole": lo Yoga dove mente e corpo si incontrano. Conduce il Maestro di Yoga e Shiatsu Maurizio Parola.

(con la possibilità di praticare una sessione di Yoga) Abbigliamento comodo e calze antiscivolo. MASSIMO 10 PARTECIPANTI

DOMENICA 17 MARZO: DALLE ORE 10,30 ALLE ORE 11,30
"Degustazione Consapevole": il bambino/a dal corpo alla mente un'esperienza di consapevolezza guidata genitori e figli. Conduce: Dott.ssa in tecnica della riabilitazione psichiatrica Elena Fossati. Con la collaborazione di Dott.ssa Noemi Gurrieri. Terapista della neuropsicomotricità dell'età evolutiva. Abbigliamento comodo e calze antiscivolo. MASSIMO 10 PARTECIPANTI

Con il Patrocinio di:

**FONDAZIONE PER LA
SALUTOGENESI**
ONLUS
www.salutogenesi.org