



PROGRAMMA 2011-12

INCONTRI DEL LUNEDÌ. L'informazione come medicina.

conferenze a tema in programma tutti i lunedì sera da Ottobre a Giugno alle ore 21.00

- 03-10** **La voglia di vivere e non.** Il motore supremo che governa la nostra presenza a questo mondo e la sua manutenzione. *Cosimo Calavita, medico*
- 10-10** **Yoga della risata.** Ridere senza motivo può sembrare sciocco, in realtà perseverando succede qualcosa; l'emozione dentro cambia e torna il sereno anche se fuori piove. *Mauro Turrini, Teacher e Mariastefania Facchinetti, Leader certificati della Laughter Yoga International del dr Madan Kataria*
- 17-10** **I 500 esercizi del metodo Pilates.** Realizzare e mantenere, con armonia mentale, un corpo sviluppato uniformemente in grado di svolgere con naturalezza, facilità e piacere i molti e vari movimenti quotidiani. *Giovanna Azzolini, insegnante di educazione fisica, Pilates Teacher*
- 21-10** **Riprendere a studiare.** Metodologia di studio dimenticata o mai avuta? Imparare a studiare è il primo passo per ricominciare bene senza perdersi per strada. *Simona Zaninelli, docente, laureata in Scienze dell'Educazione*
- 07-11** **Il respiro e la digestione in psicoterapia.** Riflessioni su come questi due processi fisiologici possano rappresentare un favore o un impedimento alla vita. *Angelo Uberti, psicologo e psicoterapeuta*
- 14-11** **Il Vastu in casa.** Come migliorare la voglia di vivere la casa con l'Ayurveda. *Maurilio Citterio, architetto*
- 21-11** **Russamento e apnee ostruttive del sonno.** I rischi le malattie da evitare fra sonni profondi e rumorosi costellati da respiri affannosi. *Dario Benedini, medico odontoiatra*
- 28-11** **Un investimento d'Amore.** Vivere l'eros, scegliere l'amore: un progetto che può garantire alla persona benessere fisico ed emotivo. *Lucia Pelamatti, psicologa, psicoterapeuta e pubblicitaria*
- 05-12** **Shin-Do, una tecnica miofasciale d'altri tempi e d'altri luoghi.** *Mariangela Bertoloni, operatrice Zen Shiatsu e Shin Do*
- 12-12** **Spunti omeopatici di vita.** Sapersi muovere sapersi fermare, consci che anche un bicchier d'acqua può far male se bevuto male. *Fabio Leone, medico omeopata*
- 19-12** **Ritrovare la gioia di vivere attraverso la danza.** La danza un vortice centrifugo che scolla di dosso la patina grigia del quotidiano. *Mario Raggi, docente di danze Folkloristiche*
- 09-01** **Racconti e immagini di un viaggio a piedi attraverso il Nord.** In viaggio per scoprire se stessi attraverso il camminare in spazi infiniti. *Pablo Ayala osteopata, guida alpina di media montagna*
- 16-01** **Coperti di luce.** Catturare, nel modo migliore, la forza del sole anche d'inverno, per scongiurare il nucleare e i suoi inquietanti rischi. Istruzioni per l'uso. *Federico Plebani, responsabile installazioni solari Cantiere Autolimitazione Cautio*
- 23-01** **Pet-therapy: quando l'allenatore è un cane.** Gli animali: grandi dottori, ormai non più sconosciuti, capaci di curare obesità, ipertensione, depressione e solitudine. *Gianandrea Bonometti, medico, veterinario, specialista in patologia e clinica Animali da affezione*
- 30-01** **Il dolore secondo il maschile.** Incontrare il dolore, proprio e degli altri, trasformarlo e andare avanti nonostante. *Angelo Uberti, psicologo e psicoterapeuta*
- 06-02** **Il dolore secondo il femminile.** Incontrare il dolore, proprio e degli altri, trasformarlo e andare avanti nonostante. *Flavia Maffezzoni psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva*
- 13-02** **Farsi musica con il metodo Dalcroze.** La novità è che si può far suonare il corpo attraverso il ritmo di due strumenti alla portata di tutti: il proprio cuore e la melodia della propria voce. *Marina Sbardolini, diplomata in pianoforte, esperta in metodo Dalcroze*
- 20-02** **Le costellazioni familiari di Bert Hellinger.** Un'ottima opportunità per capire quanto sia fondamentale curare le ferite dell'anima per guarire il corpo e rifiorire con gioia alla propria vita. *Giovanna Maria Bonalume, laureata in filosofia ad indirizzo psicologico, costellatrice*
- 27-02** **Solidi segni di fiducia nella vita e i loro frutti.** Racconto dei trentotto anni passati a recuperare "energie" che avrebbero potuto andare perse. *Padre Pippo Ferrari*
- 05-03** **Montagne russe adolescenti.** Le chiavi d'incontro con il mondo adolescente e dei loro familiari per poter andare oltre gli alti e i bassi. *Daniela Quaresmini, psicologa, psicoterapeuta*
- 12-03** **Per seminare guardavamo la luna.** I cicli produttivi sui Ronchi e sulle colline bresciane nella vita contadina e la dimensione della convivialità raccontata. *Michela Capra, scrittrice*
- 19-03** **La Bellezza e la voglia di vivere.** La forza del Bello può diventare un'autentica medicina dell'anima: guarendo le ferite psichiche e fisiche ci rende capaci di amare la nostra vita. *Renata Catena, psicologa e psicoterapeuta*
- 26-03** **La Bellezza e la voglia di vivere.** Un'esperienza vissuta di ricerca del Bello che ha fatto rinascere una vita. *Renata Catena, psicologa e psicoterapeuta e Gigi Pasinelli*
- 02-04** **Testamento biologico: il punto e la virgola.** La vita, un gesto naturale bisognoso di scelte naturali che appartengono a ognuno di noi o a chi altro? *Anna Gorlani, avvocato*
- 16-04** **La comunità dell'autoaiuto.** Dalla cultura africana un importante contributo all'uso non angoscioso del danaro. *Jacob Badiane*
- 23-04** **L'Arte disperata di Agostino Goldani e la forza della vita.** Dal "Van Gogh" della bassa un insegnamento magistrale per tutti. *Sergio Perini, medico agopuntore, psicoterapeuta e scrittore*
- 07-05** **Il popolo cinese e la sua voglia di dominare la scena mondiale.** Quotidianità raccontata, aneddotica, per noi incuriositi e a volte impauriti, dalla storia e dalla vita di un popolo sempre più vicino visto da chi traduce la loro lingua da 20 anni. *Sabrina Bonardi, dottore in lingue orientali con master in economia*
- 14-05** **Le radici dell'ottimismo e del pessimismo.** Come nasce un comportamento prevalente e tutte le conseguenze che ci portiamo dietro nell'età adulta. *Luisa De Melas, neuropsichiatra infantile*
- 21-05** **Gli incontentabili e la loro magnifica ragion d'essere.** A volte stufano ma rappresentano la spinta evolutiva che a tutti giova se ben canalizzata. *Flavia Maffezzoni, psicologa, psicoterapeuta*
- 28-05** **L'uomo dal fiore in bocca.** Da un atto unico di Pirandello lo spunto per dare memoria alla preziosità del vivere. *Mario Raggi, attore e Laura Zanelli, promotrice Fondazione A.N.T. (Associazione Nazionale Tumori)*
- 04-06** **Dal disagio alla voglia di vivere nonostante.** A tutti noi capita di sperimentare l'inadeguatezza, spesso passa e va, a volte invece esita nella nostra vita e ci porta via. Come superare questi momenti e ritornare alla gioia. *Emilio Sacchetti professore ordinario di psichiatria Università degli studi di Brescia, direttore del dipartimento di salute mentale azienda ospedaliera Civili di Brescia*