



PROGRAMMA da Ottobre 2015 a Maggio 2016

INCONTRI DEL LUNEDÌ: L'INFORMAZIONE COME MEDICINA ore 20.30

conferenze a tema in programma tutti i lunedì

- 05-10 **E' meglio vivere d'istinti e d'istanti o distinti e distanti?** Chiacchierata interattiva, con spunti ayurvedici, sul senso del provvisorio e di quello che ogni giorno pianifichiamo nella nostra vita per non essere insoddisfatti sempre, o quasi, di noi. *Cosimo Calavita, medico*
- 12-10 **Ridere con il proprio "Diavolo": un'arte che si può imparare.** Svelare qual la voce del nostro "Diavolo" interiore per sperimentare come meglio gestire gli istinti e le distanze possibili. *Angelo Uberti, psicologo e psicoterapeuta*
- 19-10 **Tra il dire e il fare....** Tanti pensieri, molti progetti, quanti diventano realtà? Che cosa rende possibile l'integrazione tra testa e mani? *Renata Catena, psicologa e psicoterapeuta*
- 26-10 **Clinical Pilates.** Un programma modulare per promuovere la resistenza, la flessibilità, l'equilibrio ed il controllo con la coordinazione del corpo e della mente. *Sara Mantovani, fisioterapista, operatrice di Clinical Pilates*
- 02-11 **Analphabetic istant.** Con la continua evoluzione delle nuove tecnologie e dei softwer per gestirle si corre il rischio di ritrovarsi analfabeti tecnologici in un istante. *Giordano Rivadossi, tecnico informatico, sistemista*
- 09-11 **Lo sguardo diagnostico.** Le infezioni acute delle vie respiratorie. *Ernesto Bonera, professore, medico internista*
- 16-11 **Discussione e visione del Film Quasi Amici** di Eric Toledano e Olivier Nakache
Flavia Maffezzoni, psicologa e psicoterapeuta
- 23-11 **Sto bene, lo dice il meteo.** Istinti frenati, pianificazioni, gite e benessere personali nelle mani di una App che ci dice se il sole ci sorriderà o no. *Flavia Maffezzoni, psicologa e psicoterapeuta*
- 30-11 **Onorare gli antenati: un istante che guarisce.** Tante ferite, più o meno grandi, che ci portiamo addosso possono essere sanate con le costellazioni familiari e vari altri rituali di riconciliazione. *Alessandra Nodari, psicologa*
- 14-12 **L'infarto. Piccola guida per evitarlo o mal che vada sopravvivergli felici.**
Una strenna natalizia possibile per imparare a guardarsi da "lui", stress, pranzi di Natale e parenti permettendo. *Claudio Cuccia, responsabile del reparto di Cardiologia Fondazione Poliambulanza*
- 11-01 **Insoliti sguardi sugli istinti, sugli istanti, sui distinti e sui distanti.**
Giancarlo Onger, di professione ironico d'istinto, pensatore distinto, ma non distante
- 18-01 **Api - cultori.** Il racconto di una passione per le api e la loro intensa e quasi istantanea esistenza.
Guido Sgro, laureato in Biotecnologie, studente in Medicina e apicoltore
- 25-01 **Respirare: da necessità, abitudine riflessa a pratica consapevole.**
Come, nella semplicità del quotidiano, costruire un migliore rapporto fra se stessi, gli altri e il mondo.
Federica Capra, insegnante yoga
- 01-02 **Genitori di mamma e papà.** Una delle occasioni della vita: la possibilità di esprimere gratitudine a chi ci ha offerto l'opportunità di vivere. *Flavia Maffezzoni, psicologa e psicoterapeuta*
- 08-02 **Life Alignment.** Pratica modalità di allineamento all'esistenza in questa realtà; arricchita di maggiore vitalità e benessere. *Roberta Falchetti, conduttrice di meditazione*
- 22-02 **Lo sguardo diagnostico.** L'autoimmunità. *Ernesto Bonera, professore, medico internista*
- 29-02 **Lo sguardo diagnostico.** L'ipocinesia nell'anziano. *Emilia Verzeletti, medico*
- 07-03 **Donne in risveglio.** La Tenda Rossa uno spazio di condivisione tra donne per riscoprire l'energia del femminile.
Chiara Zulli (Moon Mother), Silvia Bellerio (coordinatrice Tenda Rossa Brescia), Valentina Freer (coordinatrice Tenda Rossa Brescia)
- 14-03 **Benedizioni del grembo secondo Miranda Gray** Una connessione d'amore tra luna, il tuo cuore. Il tuo grembo e la Terra. *Chiara Zulli (Moon Mother)*
- 21-03 **Il progetto: Giardino Botanico delle "Piante Ponte" e le possibili strade per realizzare questo sogno.**
Cosimo Calavita, medico
- 04-04 **Lo sguardo diagnostico.** Le diarree protratte. *Ernesto Bonera, professore, medico internista*
- 11-04 **Fausto De Stefani presenta un progetto di solidarietà in Nepal: la Rarahil Memorial Scholl.**
Fausto De Stefani: fotografo e alpinista, noto per aver salito tutte le 14 vette oltre gli 8.000 metri. E' impegnato in organizzazioni nazionali e internazionali che si dedicano ad attività divulgative relative a problematiche ambientali. Esponente di Mountain Winderness. E' il promotore del progetto in Nepal della Fondazione Senza Frontiere Onlus
- 18-04 **Question time: la medicina Ayurvedica risponde.** Risposte dal vivo a domande lanciate tramite WHATSAPP al numero 347 965 73 10 *Cosimo Calavita medico Ayurvedico*
- 02-05 **Question time: la psicologia risponde.** Risposte dal vivo a domande lanciate tramite SMS o WHATSAPP ai numeri 347 226 85 00 dr.ssa Renata, 349 498 94 28 dr.ssa Flavia, 333 585 50 07 dr Angelo.
Renata Catena, Flavia Maffezzoni e Angelo Uberti, psicologi e psicoterapeutici
- 09-05 **Lo sguardo diagnostico.** Le anemie da "carenza" di fattori attivi nell'anziano. *Emilia Verzeletti, medico*
- 16-05 **L'eroismo grigio dei lupi di lago.** Storie di pesca e pescatori di mestiere sul Sebino.
Rosarita Colosio, storica, scrittrice
- 23-05 **Kairos e Kronos tra emozioni e razionalità.** Conviene lasciarsi travolgere dagli eventi o prendere le distanze verso un agire razionale? Tu come vivi? *Susanna Cancelli, esperta in processi formativi e coach*
- 30-05 **Lo haiku giapponese nella voce dei dilettanti.** La nuova poesia: scrittura creativa che si muove incontrandosi all'insegna della felicità e del sorriso. *Elisa Lavanga, poetessa*