

11 Gennaio '16

✓ h. 10,00/11,00

Yoga della Risata

Il nostro corpo ha una stretta correlazione con la respirazione e la respirazione è strettamente legata all'intestino. Lo status del nostro intestino condiziona il nostro umore, il nostro umore condiziona le relazioni con gli altri e così via... La risata è strettamente legata alla respirazione, se impariamo a respirare impariamo a lasciar andare la negatività e a ossigenarci nel modo migliore. Lo yoga della risata, quindi, ci permette di ritrovare la gioia che ognuno di noi ha, in modo naturale. Si parla di Yoga perché utilizziamo le tecniche yogiche di respirazione tra "una risata e l'altra" e allo stesso tempo impariamo a sciogliere quei nodi dell'anima che c'impediscono di essere sereni.

I vantaggi che lo yoga della risata presenta:

benessere psicologico:

stimola la creatività, scioglie lo stress, migliora la concentrazione, distende e rilassa.

benessere fisico:

migliora l'ossigenazione del corpo;

migliora la tonicità del corpo a partire dal volto;

migliora il sistema immunitario (stimola una maggiore produzione della beta serotonina, l'adrenalina e la dopamina);

potenzia l'azione dei linfociti T e le cellule natural killer che distruggono le cellule tumorali;

preserva le infezioni delle vie respiratorie;

rilassa bronchi e polmoni;

combatte la stitichezza perché stimola i movimenti intestinali;

favorisce l'eliminazione dell'acido lattico;

permette di consumare circa 400 calorie per ogni incontro.

Docente:

Fabia Tonazzi

Classe 1986. Giornalista, blogger, leader dello yoga della risata e appassionata di web è laureata in "Informazioni e sistemi editoriali e precedentemente si è laureata in "Scienze dell'educazione e formazione" presso l'Università A. Moro di Bari. Diverse le esperienze nell'ambito della comunicazione e nel settore del social media. Tra i suoi interessi: lo yoga della risata, la psicologia, la moda, l'arte. Il suo motto è: "Quando tu ridi, tu cambi e quando cambi tutto il mondo intorno a te cambia".

- ✓ h. 16,00/17,00 (4/7 anni)
h. 17,00/18,00 (8/11 anni)

Yoga x Bambini

Lo Yoga è uno stile di vita che si adatta a ogni età e la sua occidentalizzazione ha contribuito a mettere in rilievo soprattutto i numerosi benefici psico-fisici.

Iniziare la pratica sin da piccoli è fondamentale e aiuta il bambino a ritrovare equilibrio e serenità in questo mondo "che va di fretta".

La pratica per bambini non va assolutamente confusa con lo Yoga per adulti, l'atmosfera è ben diversa, l'approccio è giocoso, divertente e leggero e le asana sono adatte alla loro fase di sviluppo.

I benefici saranno però i medesimi: il bambino impara ad avere, sin da subito, una maggiore consapevolezza del proprio corpo... migliora l'elasticità, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione.

I bambini durante i nostri corsi di Yoga potranno usufruire di un ambiente ludico e confortevole, dove potersi staccare per un'ora dal mondo "di fuori" per immergersi nel mondo "di dentro".

Docente

Mariangela Lozito,

nata il 4 novembre 1981, si laurea in Giurisprudenza nel 2008. Nel 2010 inizia a praticare Yoga. Unisce l'interesse per questa fantastica disciplina orientale al suo amore per il mondo dei più piccoli, diventando Insegnante di Yoga per bambini. Si definisce lei stessa una Donna- Bambina, ormai Adulta ma pronta a volare verso "l'isola che non c'è" tutte le volte che entra in contatto con i bambini... dopotutto basta un po' di polvere di fata... esperienza, pazienza, fantasia e responsabilità!

h. 19,00/20,00

- ✓ **Corso di Respiro con metodo Buteyco**

"Il respiro è ritmo e il ritmo è alla base della vita".

Il corso si pone come obiettivo il raggiungimento del benessere psicofisico attraverso una consapevolezza e rieducazione respiratoria.

Esercizi mirati, sblocco del diaframma, controllo della frequenza respiratoria, pulizia dei canali energetici, musica e danza...

Docente

Gianluca Lombardi

nasce a Bari nel 1974. Nel maggio del 2010 consegue il Dottorato in Naturopatia, presso l'Université Européenne Jean Monnet – Bruxelles. Laureato in Scienze Politiche nel 1999. Il suo percorso formativo comincia nel 2002 con la pratica dello Yoga (metodo Iyengar) e del Reiki l'anno seguente. Si occupa e specializza in Iridologia olistica presso l'ASSIRI con sede a Laces (Bolzano), Fitogemmoterapia, Alimentazione naturale e consapevole, Floriterapia (fiori di Bach e fiori Australiani), Oligoterapia diatesica, Medicina Interpretativa (psicosomatica con metodo del dr. R. Dahlke), Riflessologia plantare e trattamenti ri-equilibranti di Reiki.

Docente di Iridologia presso la Scuola di Naturopatia Aron a Bisceglie (a.i.s.b.l. Jean Monnet) e docente in Scienze dell'alimentazione e psicosomatica presso l'Accademia di estetica "Estelite" a Bari.
Direttore e ideatore de "la Scuola della Salute".

12 Gennaio '16

✓ h.16,30/17,30

Appuntamento con il Raccontastorie

La favola è da sempre uno strumento fortissimo che ha il potere di riportare il bambino alla sua natura, all'invisibile, alle emozioni e al cuore. Il nostro obiettivo dunque è quello di far mettere i bambini comodi su dei cuscini colorati, in silenzio e semplicemente in ascolto, ci piace immaginare il narratore su una sedia a dondolo davanti ad un caminetto, perché è una bellissima immagine che evoca l'infanzia di molti di noi. Il tono della voce sommesso ma deciso... e... "c'era una volta tanto tempo fa..." Storie medioevali, inventate, orientali o africane, non ha importanza ma che abbiano una bella morale da discutere poi con i bimbi alla fine del racconto... e che poi possano tornare a casa con un sorriso e nel cuore, un insegnamento importante...

Raccontastorie

Mariangela Lozito

*per biografia vedi su corso Yoga per Bambini

h. 19,00/20,15

✓ **Yoga Integrale**

Il corso di YOGA INTEGRALE guida il praticante alla scoperta di se stesso attraverso l'insegnamento delle antiche tecniche di questa scienza millenaria orientale, armoniosamente integrate nella realtà della vita quotidiana occidentale. Vengono praticate tutte le forme di yoga (Hatha, Jnana, Kriya, Bakti, MahaVidya, Kundalini, Karma yoga). Il corso prevede lezioni settimanali in cui vengono presentate posture corporali (asana), tecniche di controllo del respiro (pranayama), tecniche di concentrazione e meditazione, pratiche per la purificazione fisica, mentale e psichica, tecniche di rilassamento, rigenerazione e molto altro.

Docente

Chiara Muciaccia

nata a bari il 28/04/1972 naturopata e istruttrice di yoga a Bari dal 2005 per conto della Federazione Internazionale Atman.

13 Gennaio '16

✓ h. 10,00/11,30

Hatha Yoga

Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga () basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime[senza fonte], originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. Benché sviluppatosi in tempi antichissimi all'interno del subcontinente indiano dove la religione predominante era quella induista, la pratica dello yoga non è una pratica religiosa ne parte della religione induista. Per questo a oggi molto praticato anche in occidente e varie altre aree del mondo da persone di svariate religioni e provenienze sociali ed etniche.

Docente:

Davide Ghiottone

Pratica fin da giovanissimo tutti i tipi di Yoga fino al 2006, anno in cui consegue la qualifica d'Insegnante dalla scuola Hatha Yoga Rishikesh di Roma. Da quel momento insegna in diverse strutture di Bari.

✓ h. 17,30/18,30

Incontro a tema & presentazione corso

La gestione dei conflitti: come risolverli nelle relazioni e sul lavoro.

Le nostre attività quotidiane ci vedono impegnati continuamente in relazioni. Gran parte delle mansioni che svolgiamo ogni giorno prevedono un contatto con una o più persone: questo implica confrontarsi continuamente con vissuti, esperienze e mappe mentali diverse dalle nostre, spesso molto, troppo diverse e il rischio che ne può conseguire è che questa diversità generi distanze, tensioni e conflitti. Queste dinamiche si verificano sia nelle relazioni più informali (famiglia, amici, conoscenti) sia quando ci troviamo a dover raggiungere un obiettivo comune come nel lavoro. Ma quali sono le dinamiche che intervengono in queste situazioni? Quali sono gli strumenti più utili per superare l'empasse e raggiungere l'obiettivo desiderato? In questo corso introdurremo i principali concetti di comunicazione efficace e apprenderemo tecniche pratiche per gestire al meglio le obiezioni e i conflitti che ci ritroviamo ad affrontare nel quotidiano.

Contenuti:

I LIVELLI DI COMUNICAZIONE (CONTENUTO E RELAZIONE)

LE MAPPE MENTALI

CONVINZIONI E DINTORNI

TECNICHE PRATICHE ED ESERCITAZIONI

Docente

Ilaria Terrone

34 anni, psicologa. Esperta in Programmazione Neuro Linguistica, da dieci anni opera nel mondo della formazione, organizza eventi culturali e formativi, svolge docenze all'interno di scuole pubbliche e private e di aziende del territorio. La specializzazione in comunicazione efficace, i corsi di aggiornamento professionale e le esperienze accumulate hanno arricchito le sue competenze sia in ambito aziendale (Gestione RU, Selezione del personale, Team Working, Parlare in pubblico, Tecniche di vendita) che in ambito clinico (ansia, attacchi di panico,

ipnosi, crescita personale). Da più di tre anni effettua colloqui clinici individuali all'interno del suo studio professionale oltre che collaborare con diverse realtà sul territorio, tra cui il tribunale per i minori.

14 Gennaio '16

✓ h. 18,00/19,00

Training Autogeno

largamente conosciuto e diffuso in tutto l'occidente come "tecnica di rilassamento profondo", un metodo di aiuto psicosomatico elaborato dal Neurofisiatra berlinese Dott. J.H. Schultz e da lui stesso definito un metodo di "concentrazione psichica passiva".

Il training autogeno infatti, praticato correttamente e costantemente (in maniera assidua almeno nei tempi di apprendimento: pochi mesi), migliora il contatto con se stessi e rappresenta una risorsa dalle numerose potenzialità per aiutare la mente ad alleviare i disagi che essa procura con la sua incessante e dannosa iperattività che porta al suo "esaurimento" e alla sua propensione conseguente a elaborare psicosomaticità e disturbi vari (relazionali, comportamentali, ecc...).

Docente

Gilda Cataldi

nata a Bari il 21/07/1953, dopo il triennio della facoltà di Medicina e Chirurgia di Bari, ha frequentato la scuola biennale (C.I.S.S.P.A.T. di Padova), conseguendo nel 1980, il Diploma di Istruttrice di Training Autogeno (settore non clinico). Ha partecipato a numerosi Convegni internazionali su questi studi e varie tecniche di benessere". Ha frequentato importanti Seminari teorico-pratici, ha vissuto per alcuni periodi nei Centri di MEDITAZIONE al Nord Italia e ha elaborato il SISTEMA DEL TRAINING AUTOGENO che, pur mantenendo integra la sua splendida e davvero efficace struttura (metodo Schultz), associa a ogni parte, organo del nostro corpo, la sua importantissima valenza energetica che ne dirige il corretto funzionamento e il suo riequilibrio... in sintonia con tutto il resto. Questo lavoro ha prodotto e continua a produrre risultati sorprendentemente positivi nella loro concretezza da più di trenta anni

✓ 19,00/20,00

Coaching di Gruppo

Una chiacchiera con the

Un ciclo di Coaching di Gruppo che prevede sei incontri durante i quali, sorseggiando the, approfondiremo sei diverse tematiche per parlare di noi, scendere in profondità e mettere in atto un cambiamento consapevole lì dove desiderato. In occasione dell'open week il primo incontro sarà gratuito e aperto a tutti.

Coach

Eliana Dabbicco

Coach, Formatrice e Educatrice, Esperta in gestione delle Risorse Umane, in Comunicazione Efficace e Programmazione Neuro Linguistica Terapeutica. Lavora da più di dieci anni nell'ambito della Formazione d'aula e aziendale e nelle scuole con progetti di Orientamento. Da quattro anni svolge percorsi di Coaching Individuali e di gruppo e interventi mirati di Business Coaching per le Aziende.

15 Gennaio '16

✓ h. 10,00/11,00

Incontro a Tema e presentazione corso:

“Guida a una Genitorialità Efficace.

La famiglia: da campo di battaglia a nido Felice.”

Dopo una breve introduzione dedicata alla Psicologia Infantile con analisi delle problematiche psicologiche legate alle età dell'infanzia e dell'adolescenza, si passerà, anche attraverso esercitazioni in aula, alla sperimentazione di tecniche efficaci nella gestione di dinamiche conflittuali tipiche dell'ambiente familiare.

Docente

Marialessia Marchitelli

psicologa clinica e del lavoro, assiste da anni gruppi di bambini con disturbi specifici dell'apprendimento e disturbi del comportamento. Docente di Psicologia all'Università della terza età di Bari. Formatrice in tematiche psicologiche per la società cooperativa Pro.Mentis. Tiene regolarmente corsi ad hoc per aziende, con particolare attenzione alle esigenze di natura psicologica/professionale dei loro membri.

✓ h. 17,00/18,00

Meditazione

è un valido strumento che ci aiuta a “ricostruire” noi stessi e tutto ciò che nel tempo abbiamo “perduto”, a trasformare il nostro deserto a poco a poco in un giardino fiorito in cui non ci sentiamo più soli. La Meditazione è una tecnica assai antica e sempre attuale, come l'essere umano, ci abitua a sviluppare l'arte di essere creatori di ciò che davvero vogliamo per noi e non quello che gli altri vogliono per noi! La Meditazione è un processo silenzioso, costante, che porta la coscienza verso l'interno, laddove diveniamo realmente consapevoli della parte divina e cocreatrice di ogni persona (nessuna esclusa!).

Docente

Gilda Cataldi

*per biografia vedi corso su Training Autogeno

✓ h. 18,00/19,00

Coaching di gruppo

“Autostima. Impariamo ad Amarci”

Quattro incontri al mese dedicati interamente all'innamorarsi di Sé, durante i quali, attraverso sessioni di Coaching di Gruppo, accresceremo la nostra Autostima prendendo reale consapevolezza del singolare valore che ognuno di noi racchiude dentro se. In occasione dell'open week il primo incontro sarà gratuito e aperto a tutti

Coach

Eliana Dabbicco

*per biografia vedi su “Una chiacchiera con The”

16 Gennaio '16

✓ h.10,00/11,00

Incontro a tema e presentazione corso

“Come definire & Raggiungere i propri Obiettivi”

Laboratorio esperienziale della durata di otto ore suddivise in due incontri, uno a settimana, durante il quale, ORA che è appena iniziato l'anno ed è il momento GIUSTO per farlo, definire in modo efficace i propri obiettivi e imparare tutti gli strumenti necessari per perseguirli concretamente.

Docente

Eliana Dabbicco

*per biografia vedi su “Una chiacchiera con The”

✓ h. 11,00/12,00

Incontro a tema e presentazione corso

“L'alfabeto emozionale: il linguaggio del corpo”

Oltre la logica, oltre le parole esiste un alfabeto infinito e silenzioso che ci parla delle nostre emozioni più profonde: il linguaggio del corpo è il codice che ci permette di accedere ai contenuti che ci trasmette il nostro inconscio.

Una full immersion, della durata di due intere giornate, nel mondo della comunicazione non verbale. Formula week end, due giornate di formazione intensiva.

Docente

Eliana Dabbicco

*per biografia vedi su “Una chiacchiera con The”

✓ h.18,30/19,30

Laboratorio esperienziale e presentazione corso.

PhotoExperience

Laboratori multidisciplinari di sperimentazione che esplorano attraverso il mezzo fotografico altre forme di espressione artistica come la danza, il teatro e la musica. L'obiettivo è quello di creare delle fotografie frutto sia del proprio immaginario estetico che concettuale, vivendole in prima persona. Fotografia intesa prima di tutto come esperienza artistica, come esigenza di comunicare a se stessi e agli altri il proprio concetto di bellezza. Non è necessario avere competenze specifiche e approfondite per parteciparvi, basta possedere una macchina fotografica che possa essere utilizzata in modalità manuale e saperne utilizzare le principali funzioni: messa a fuoco, tempi di esposizione, diaframma e iso. Un'esperienza che accompagna i partecipanti in mondi sempre nuovi, capace di far vivere la fotografia in modo completamente diverso.

Docente

Giulio Spagone

Nato a Bari nel 1984 scopre la fotografia grazie a suo padre. Incline all'arte in tutte le sue molteplici sfumature usa la macchina fotografica per cercare di sentire il profumo della luce in qualsiasi situazione lo circonda. Trova nella tecnica fotografica del "lightpainting" la propria dimensione ma la sua continua ricerca lo porta a dialogare con altre arti. Collabora con la compagnia di danza urbana "Baduclan Dance Company" come direttore della fotografia. Attualmente in strutture pluridisciplinari propone laboratori di "photoexperience" dove fotografia, danza, musica, video, teatro dialogano insieme nell'esplorazione di dimensioni alternative.

17 Gennaio '16

✓ h.11.00/12,00

Corso di Inglese e Francese per Bambini

"Giocando s'Impara"

Non è mai troppo presto per imparare l'inglese, soprattutto per i bimbi che, com'è noto, hanno la capacità di apprendere una lingua straniera in modo più facile e rapido rispetto agli adulti. Il nostro corso è stato ideato per realizzare una prima esperienza di apprendimento positiva della lingua inglese per i bambini cercando di unire l'utile al dilettevole. Il divertimento, infatti, rappresenta uno dei migliori strumenti di apprendimento per i più piccoli perché stimola in modo naturale il loro interesse. Il programma prevede un graduale apprendimento dei vocaboli, delle espressioni basilari e della pronuncia diretto a consentire ai piccoli allievi di cominciare a familiarizzare con i suoni della lingua. Tutto questo viene realizzato con una serie di attività che coinvolgono attivamente i piccoli mediante giochi, disegni, musica. In questo modo i bambini possono imparare la nuova lingua in modo spontaneo, creativo e divertente

Docente

Paola Marchitelli

nasce a Bari il 10/09/93. Particolarmente dedita allo studio e alle attività intellettuali, fin da subito si rende conto di avere una forte passione per le lingue; così, all'età di diciannove anni, decide di intraprendere un percorso di interpretariato e traduzione presso la scuola per mediatori linguistici Carlo Bo di Bari. Consegue il suo diploma di laurea con votazione 110 e lode nelle lingue inglese e francese. Perfeziona il parlato grazie a diverse esperienze all'estero, in particolare nel sud della Francia, nonché grazie al lavoro d'interprete in occasione di conferenze ed eventi di rilevanza internazionale, quali il Festival degli editori indipendenti presso il Teatro Margherita e l'evento musicale Medimex presso la Fiera del Levante. Lavora attivamente come traduttrice freelance per varie agenzie di traduzione e, nel tempo libero, si dedica a incontri di doposcuola per l'insegnamento delle lingue inglese e francese a bambini e ragazzi.

✓ h.17,00/18,00

“Una domenica con Mary Poppins”

Un appuntamento interamente dedicato ai bambini. Un'ora insieme durante la quale giocare, crescere, sognare e creare, in compagnia di nuovi amici e una stravagante Mary Poppins dei giorni nostri.

Mary Poppins

Mariangela Lozito

*per biografia vedi corso Yoga per Bambini

✓ h. !9,00/20,00

Incontro a Tema

"Iridologia: il segreto del benessere è scritto nei nostri occhi"

“L'occhio come specchio dell'anima...”

Dall'osservazione dell'iride è possibile scoprire la causa nascosta di molti disturbi.

Il segreto del nostro benessere è scritto nei nostri occhi.

Docente

Gianluca Lombardi

*per biografia vedi su Corso Di Respiro

