

## Incontri Esperienziali

Conduce **Elena Signani - KinesioLOGA**

“Il potere della Femminilità... Scoprire, ritrovare, conoscere e potenziare la propria femminilità”

Sabato 2 Febbraio - h 14.30-17.00

“Armonia tra Maschile e Femminile”

Sabato 6 Aprile - h 14.30-17.00

## Novità

In collaborazione con **Silvia Marcolongo, Musicoterapista, Esperta in Canto prenatale e postnatale, Animatore in Psicofonia** sono in via di definizione le date degli incontri di

**CANTO PRENATALE • MASSAGGIO SONORO  
ARMONIA DEL CANTO**

## Incontri individuali

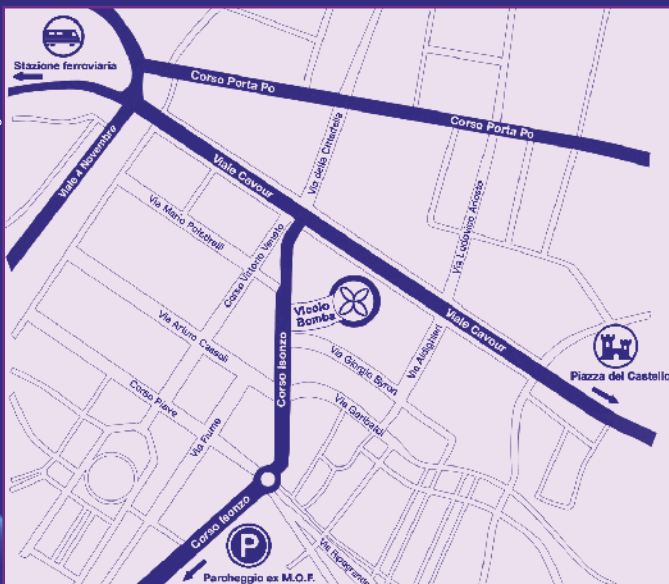
Siamo disponibili per sedute individuali e in piccolo gruppo di Yoga, Yoga in gravidanza, Yoga Nidra, Yoga per gli Occhi - Metodo Bates, Trattamenti Ayurvedici, KinesioLOGIA, Gymnel - Ginnastica Intima, Theta Healing, Meditazione, Musicoterapia, Satkarma - Tecniche di purificazione yoga.

Per rimanere aggiornati su eventuali modifiche e novità in corso d'anno vi invitiamo a seguirci su Facebook, sul sito e a leggere le newsletter.

Se siete interessati a qualche attività e desiderate un promemoria in prossimità dell'evento, fatecelo sapere!

Possiamo telefonarvi o scrivervi direttamente senza alcun obbligo di partecipazione.

design Nuovecarte • FE



**Associazione Culturale Comunicanima**

Vicolo Bomba, 19 - 44121 Ferrara - tel. 0532.207856  
www.comunicanima.com - info@comunicanima.com

Facebook: Comunicanima Associazione Culturale

*Comunicanima e l'Arte*

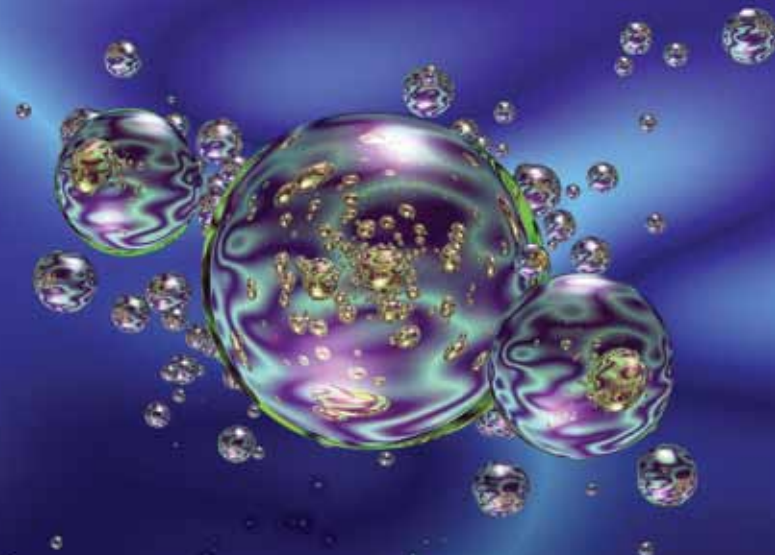
In copertina: ph Engel62, pixabay.com.



# comunicanima

*armonia vitalità benessere*

## Calendario Attività Stagione 2018-2019





## YOGA

Conducono **Gabriella Pasti, Monica Baraldi, Beatrice Pavasini, Eleonora Scorza** - *Insegnanti di Yoga*

**Martedì** - h 18.00-19.30 / h 20.00-21.30

**Mercoledì** - h 12.00-13.30 / h 17.30-19.00 - **Dal 19 Settembre**

**Giovedì** - h 10.00-11.30

Da Ottobre anche

**Lunedì** - h 10.00-11.30 / h 13.30-15.00

**Venerdì** - h 18.30-20.00

**Sabato** - h 11.00-12.30

Incontro gratuito "Fisioterapia e Yoga si incontrano"

In collaborazione con Paola Pocaterra - *Fisioterapista*

**Sabato 29 Settembre** - h 17.00

Incontri intensivi - Conduce **Giorgio Riberto** - *Insegnante di Yoga*

"Mantra" - **Mercoledì 10, 17 e 24 Ottobre** - h 21.00-22.30

"Pranayama" - **Lunedì 11, 18 e 25 Febbraio** - h 21.00-22.30



## YOGA PER GLI OCCHI

Conduce **Beatrice Pavasini** - *Insegnante di Yoga e Insegnante Metodo Bates, riconosciuta dall'AIEV*

Incontri intensivi - **Sabato** - h 15.00-18.00

**22 Settembre, 20 Ottobre, 24 Novembre, 22 Dicembre, 23 Febbraio, 23 Marzo, 13 Aprile, 4 Maggio.**

Ciclo di 10 incontri - **Mercoledì** - h 14.30-15.30 - **Dal 19 Settembre**

Seminari - h 10.00-17.30 - **Domenica 27 Gennaio e 9 Giugno**



## YOGA BIMBI

Conduce **Monica Baraldi** - *Insegnante di Yoga*

Ciclo di 10 incontri - **Venerdì** - h 17.00-18.00 - **Dal 5 Ottobre**

## ASHTANGA YOGA con JAMUNA P. MISHRA

### DHYANA

**Sabato 13 Ottobre**

h 10.30-12.00 - Introduzione al corso e alla sessione con Michele Fabbri

h 15.00-18.30 - Seminario con Jamuna Mishra

**Domenica 14 Ottobre**

h 9.30-12.30 / 14.30-17.30 - Seminario con Jamuna Mishra

**Domenica 28 Ottobre**

h 9.30-12.30 - Ricapitolazione e laboratorio con Beatrice Pavasini

### SAMADHI

**Sabato 10 Novembre**

h 10.30-12.00 - Introduzione al corso e alla sessione con Michele Fabbri

h 15.00-18.30 - Seminario con Jamuna Mishra

**Domenica 11 Novembre**

h 9.30-12.30 / 14.30-17.30 - Seminario con Jamuna Mishra

**Domenica 25 Novembre**

h 9.30-12.30 - Ricapitolazione e laboratorio con Beatrice Pavasini

## Incontri con i Maestri

Il Maestro **JAMUNA P. MISHRA**

sarà nostro ospite per incontri individuali di Pranayama e Meditazione **dal 5 al 9 Novembre 2018**

Conferenza **Domenica 4 Novembre** - h 17.00



## YOGA IN GRAVIDANZA

Conduce **Gabriella Pasti**. *Insegnante di Yoga*

**Martedì** - h 16.30-17.30



## YOGA NIDRA

Conduce **Gabriella Pasti** - *Insegnante di Yoga*

Incontri periodici - **Domenica** - h 10.00-12.00

**21 Ottobre, 2 Dicembre, 10 Febbraio,**

**10 Marzo, 7 Aprile, 12 Maggio**



## KINESIFIT

Conduce **Elena Signani** - *Kinesiologa*

**Lunedì e Giovedì** - h 17.30-18.30 / 18.45-19.45

**Dal 3 Settembre**



## GYMNEL • GINNASTICA INTIMA

Conduce **Elena Signani**. *Kinesiologa*

Incontri intensivi - **Sabato** - h 14.30-17.00

**6 Ottobre, 17 Novembre, 15 Dicembre**



## BIOENERGETICA

Conduce **Luca Biavati** - *Psicologo - Psicoterapeuta*

Ciclo di 10 incontri - **Lunedì** - h 20.00-21.15 - **Dall'8 Ottobre**

Ciclo di 10 incontri - **Lunedì** - h 20.00-21.15 - **Dal 4 Marzo 2019**

Incontro a tema - "Meditazione sulla propria morte"

**Lunedì 4 Febbraio** - h 20.00-23.00



## MEDITAZIONE

Conduce **Gabriella Pasti** - *Insegnante di Meditazione*

Incontri di Meditazione - "La via del silenzio"

**Mercoledì 7, 14, 21 e 28 Novembre** - h 20.30-22.00