

14-15 SETTEMBRE 2019

# GIORNATA DEL BENESSERE

Una giornata di attività, incontri e proposte gratuite per prendersi  
cura di sé e della propria famiglia

Crocevia46 - c.so Dante 46 - Cuneo

## Programma della Giornata

SABATO 14 SETTEMBRE, ore 16.45

apertura della Giornata del Benessere a cura di  
**Caritas Cuneo**

"Ben-creati per ben-essere"

Incontro con **Angelo Fracchia**, biblista. Modera  
l'incontro **Emanuela Pignata**, psicoterapeuta.  
*La Bibbia, lungi dall'essere un elenco di norme  
moralistiche, fornisce come le "istruzioni di base per  
l'uso" della vita, di una vita bella da vivere. E  
l'ascolto dei primi capitoli del vangelo di Marco e  
della Genesi può essere sorprendente: al centro  
non c'è Dio, ma il ben-essere dell'uomo.*  
Segue dibattito.

DOMENICA 15 SETTEMBRE

+++ SPAZIO BIMBI E FAMIGLIE +++

a cura di **Baba - Spazi per crescere**, attività e  
laboratori dedicati ai bambini e ai loro genitori.  
Per info: 328.7751646 - info@spazibaba.it

9.15: Giocando con la musica, vieni anche tu!  
(0-12 mesi)  
10.00: Giocando con la musica, vieni anche tu!  
(24-36 mesi)  
10.45: Giocando con la musica, vieni anche tu!  
(12-24 mesi)

11.30: Spazio-gioco (mamma/papà-bimbo) 0-6  
anni

14.30: Laboratorio di psicomotricità (6-9 anni)

15.30: Lettura per bambini 3-5 anni, a cura di  
**Libreria dell'Acciuga**  
*Laboratorio di lettura per bambini e genitori:  
verranno letti alcuni libri tra i più importanti  
dell'editoria per l'infanzia, per scoprire la bellezza  
delle immagini e delle storie.*

16.30: Spazio gioco (mamma/papà-bimbo) 0-6  
anni

17.30: Giocando con la musica, vieni anche tu!  
(3-4 anni)

18.15: Conferenza dal titolo "Musica e sviluppo"

+++ SPAZIO INCONTRI +++

per affrontare, con l'aiuto di esperti, tematiche  
legate al benessere personale, familiare e  
comunitario

10.00: "Come l'alimentazione incide sul  
benessere della famiglia", a cura di Sabina  
Sevega di **Enso University of Nature**  
*Riscoprire l'amore per il cibo sano e gustoso  
come prevenzione e cura. Come trasformare il  
pasto in un momento di gioia e comunicazione  
per tutta la famiglia*

11.00: "Il cammino dell'uomo", a cura di Isabella  
Bodino di **Mirya - Lo Spazio delle Donne** e  
**Pietro Viano**, psicologo  
*Uno spazio rivolto agli uomini, per condividere,  
esplorare e sviluppare sempre più liberamente le  
molteplici identità maschili. E' un'occasione per  
ri-scoprire il funzionamento reale delle donne, un  
contatto nuovo, profondo e nutriente per  
entrambi*

12.00: "La psicologia dello sport, dal benessere  
alla performance", a cura di **Pietro Viano**,  
psicologo  
*Un incontro pensato per tutti gli atleti dai 14 anni  
in su, dal livello amatoriale a quello agonistico,  
ma utilissimo anche ai genitori e agli allenatori  
che li seguono*

14.30: "La merenda: un pasto chiave per  
combattere il sovrappeso e l'obesità infantile", a  
cura di Laura Monni, nutrizionista di **Mirya - Lo  
Spazio delle Donne**  
*Negli ultimi anni gli osservatori pediatrici nazionali  
hanno evidenziato come, anche in Italia, sia  
aumentato il numero di bimbi sovrappeso e  
obesi. In questo intervento si cercherà di fornire  
qualche suggerimento utile alle famiglie,  
focalizzando l'attenzione su un pasto come la  
merenda, spesso sottovalutato, ma che può*

*essere determinante nello sconfiggere queste  
patologie*

15.30: "Stare bene nell'adolescenza...fra web,  
relazioni con i coetanei e mondo adulto", a cura di  
Enrico Santero, counsellor della **Cooperativa  
Emmanuele** e Franca Beccaria, sociologa  
dell'Agenzia di Formazione e Ricerca **Eclectica**

16.30: "La radice della donna", a cura di **Isabella  
Bodino** di **Mirya - Lo Spazio delle Donne**  
*E' un percorso di crescita personale,  
empowerment, autostima. E' la riscoperta di un  
femminile sano, gioioso e stabile. E' una strada  
che porta alla consapevolezza del nostro  
funzionamento emotivo, fisico, energetico e  
spirituale (non religioso)*

17.30: "Shiatsu per mamma/papà e bambino  
(0-12 mesi)", a cura di **Chiara Daniele**, operatrice  
Shiatsu

18.30: "Introduzione ai temi posturali e alle loro  
correlazioni con la salute - sperimentazioni  
pratiche", a cura di **Noosoma - Salute e  
BenEssere**

+++ SPAZIO RELAX +++

laboratori di yoga e meditazione per tutte le età

8.45: "Yoga adulti per tutte le età", con Isabella  
D'Agostaro di **Enso University of Nature**  
*Il respiro consapevole. Attraverso sequenze  
armoniche di Asana e la consapevolezza del  
nostro respiro, sperimenteremo l'unione tra mente  
e corpo che l'Hatha Yoga si prefigge di  
raggiungere, percependo un autentico benessere*

9.45: "Womb yoga, per le giovani adolescenti",  
con Isabella Bodino di **Mirya - Lo Spazio delle  
Donne**  
*Uno yoga nutriente, rigenerante, rilassante,  
studiato appositamente per il corpo femminile. Un  
aiuto per i crampi mestruali, una tecnica di  
rilassamento profonda*

10.45: "Meditazione per tutte le età", con Andrea Mandrile e Martina Artusio di **Enso University of Nature**  
**L'armonia nell'ascolto.** Un viaggio interiore alla scoperta di noi stessi. In questa meditazione prenderemo consapevolezza del nostro corpo, aprendoci alla gratitudine per il miracolo che ci è stato donato

### +++ SPAZIO TRATTAMENTI +++

dove provare tecniche nuove per sentirsi bene con se stessi e con gli altri

9.10: Trattamenti Shiatsu individuali, con **Chiara Daniele**, operatrice Shiatsu  
Durata trattamento: 30 minuti

10.30: Reflessologia plantare, con Cristiana Borio di **Enso University of Nature**  
**Reflessologia plantare: il tuo modo di camminare nel mondo**  
Tecnica antichissima che ti riporta all'equilibrio attraverso le tue preziose radici... i piedi  
Durata trattamento: 20 minuti

11.15: Consulenza iridologica, con Elisa Mina **Enso University of Nature**  
**Alla scoperta di noi stessi, con l'Iridologia**  
Gli occhi sono lo specchio dell'anima. Attraverso la lettura dell'iride andiamo a delineare lo stato di salute della persona nei suoi tre piani: fisico, mentale, emozionale. Durata del trattamento: 20 minuti

12.00: Trattamenti Shiatsu individuali, con **Chiara Daniele**, operatrice Shiatsu  
Durata trattamento: 30 minuti

14.30: Trattamento Reiki, con Elisa Mina **Enso University of Nature**  
**Presenza ed armonia con Reiki: un atto d'amore verso noi stessi**  
Reiki dona calma e profondo rilassamento. Aiuta in caso di ansia, stress e dolori. Reiki va dove c'è necessità per ripristinare il nostro naturale equilibrio. Durata trattamento: 20 minuti

15.15: Reflessologia plantare, con Cristiana Borio di **Enso University of Nature**  
**Reflessologia plantare: il tuo modo di camminare nel mondo**  
Tecnica antichissima che ti riporta all'equilibrio attraverso le tue preziose radici... i piedi  
Durata trattamento: 20 minuti

16.00: Trattamenti Shiatsu individuali, con **Chiara Daniele**, operatrice Shiatsu  
Durata trattamento: 30 minuti

### +++ SPAZIO COUNSELING +++

nei locali della Cooperativa Animazione Valdocco, uno spazio personale di crescita dove individuare i propri limiti e riconoscere le proprie risorse grazie al supporto del counsellor

10-13 / 14.30-18: "Esercizi di counseling", a cura di **MC-Counseling**  
Il Counseling è uno spazio personale di crescita

in cui il cliente per mezzo della relazione con il Counselor individua i propri limiti e riconosce le proprie risorse; affronta momenti difficili e di blocco, si attiva verso la consapevolezza di sé e il cambiamento. I counsellor saranno a disposizione per promuovere e divulgare i processi di Counseling, far sperimentare tecniche di consapevolezza cognitiva e corporea, lavori di esplorazione e/o brevi colloqui.  
Durata colloquio: 30 minuti

### +++ SPAZIO GIARDINO +++

il cortile interno di Crocevia46 si apre al pubblico per un momento di svago, di passaggio, ma anche di gioco e di informazione sui temi legati al benessere nelle relazioni

10-13 / 14.30-18: "cOVOperazione: il gioco dell'uovo", a cura di **Cooperativa Animazione Valdocco**  
Un gioco per parlare della cooperazione e coinvolgere grandi e piccini in una piccola sfida d'ingegno!

10-13 / 14.30-18.30: "Il benessere non è avere", a cura del **Movimento di Decrescita Felice - Circolo Territoriale di Cuneo**  
Una possibilità per incontrare il Movimento di Decrescita Felice ed approfondire il tema del benessere anche dal punto di vista degli stili di consumo e spesa quotidiana

14.30-15.30 / 16.30-17.30: "Counseling caffè: alla scoperta delle proprie risorse", a cura di Enrico Santero - **Cooperativa Emmanuele**  
Un tavolino, due sedie e il desiderio di conoscersi. Attraverso il dialogo con un counsellor professionista, la persona accolta potrà esplorare il proprio modo di affrontare la vita e fare esperienza del counseling quale via per vedersi, sentirsi e orientarsi

15-18: **RadioOhm + Progetto CAP**  
RadioOhm insieme ai ragazzi del progetto CAP, accompagnerà e animerà il pomeriggio a Crocevia46 con musica e interviste ai partecipanti. Obiettivo della web radio è la diffusione della cultura musicale e artistica e la promozione della web radio come mezzo di intervento sociale, strumento comunicativo di forte valenza civica e sociale, catalizzatore di idee e progetti, contenitore di valori e cultura.

14.30-19: "Una coccola per il tuo benessere", con i prodotti della bottega equosolidale di Cuneo **Colibrì Altromercato**.  
Informazioni e piccoli assaggi di prodotti equosolidali ideali per il benessere di tutta la famiglia.

10-12: "Viva Vittoria", il filo del benessere, a cura di **Società di San Vincenzo e Caritas Diocesana**  
Viva Vittoria è un'opera relazionale condivisa che ha l'obiettivo di coprire Piazza Galimberti con migliaia di coperte fatte a mano: una grande opera che verrà svelata il 23 e 24 novembre, in occasione della Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne. Il progetto è realizzato con il sostegno di Società San Vincenzo e di Caritas Diocesana. Si chiede ai cittadini un gesto

concreto: realizzare quadrati 50x50 centimetri (fatti a maglia o uncinetto), che saranno poi cuciti con un filo rosso, espressione di unione e relazione, in modo da formare una piccola coperta da un metro per un metro

### MODALITA' DI PRENOTAZIONE

- per lo spazio **BIMBI**: scrivere a info@spaziobaba.it oppure al numero 328.7551646
- per tutte le altre attività: scrivere a info@crocevia46.org, indicando nome e cognome, recapito telefonico, titolo dell'evento a cui si vuole partecipare, numero di persone. I trattamenti sono individuali, posti limitati
- per le attività **MC Counseling**: via WhatsApp prima dell'evento (dal giorno 1 settembre), indicando nome e cognome e la preferenza mattina o pomeriggio, al numero 340.8761390 (Claudia); oppure direttamente il giorno 15/9 presso lo spazio adibito MC-Counseling
- le attività dello spazio **GIARDINO** (escluso l'MC Counseling) sono ad ingresso libero, non è necessaria la prenotazione.

### CONTATTI

- **Baba Spazi per Crescere**: 328.7751646
- **Mirya - lo spazio delle Donne**: Isabella Bodino 3343854922
- **Enso - University of nature**: Elisa Mina 339.7821501; Cristiana Borio: 328.7542614
- **Chiara Daniele, operatrice Shiatsu**: 348.4957757
- **Pietro Viano, psicologo**: 349.508654
- **Cooperativa Emmanuele**: Enrico Santero 370.3470708
- **MC Counseling**: Claudia Pellegrino 340.8761390

