

VareseNews

Chi coccola chi?

Pubblicato: Lunedì 14 Settembre 2009

 **Domenica 20 settembre** l'associazione "Apriticielo" (via Piemonte 46, Varese) invita tutti alla sua "Giornata aperta", dove sarà presentato il programma dei corsi e degli incontri previsti per la stagione 2009/2010. Le proposte del centro, che si occupa della cura e dello sviluppo interiore della persona, sono divise in tre categorie: le **pratiche di movimento** secondo il sistema "Rio Abierto", metodo argentino collaudato ormai da anni, le **serate di dialogo, i laboratori e percorsi**, volti a migliorare la conoscenza di sé e il rapporto con gli altri.

L'associazione, coordinata dalla psicologa e psicoterapeuta Cristina Rigamonti, cerca di favorire il benessere dell'uomo attraverso l'integrazione delle sue diverse dimensioni: fisica, emotiva, mentale e spirituale. Ad esempio, la pratica di movimento svolta con il sistema "Rio Abierto" propone una ginnastica per corpo e mente, così da aprire l'individuo alle dimensioni più sottili dell'esistenza, aiutandolo a prendere coscienza delle proprie percezioni e sentimenti.

Tra i corsi in programma per questa stagione vanno poi ricordati "Chi coccola chi?", un ciclo di incontri dedicati al rapporto genitori-figli; "La dea dentro la donna", un percorso diviso in due parti per guarire il femminile e "Movimento e salute", una serie di appuntamenti che insegnano la corretta respirazione, la postura ottimale per non danneggiare la colonna vertebrale e l'automassaggio dei meridiani.

Durante la "Giornata aperta" sarà inoltre illustrato il progetto "Il senso della misura", ideato e sviluppato in collaborazione con "Distretto Rurale". Questa iniziativa, in programma per il 5 e 6 marzo 2010, rappresenterà nelle forme del convegno, dei laboratori e dell'espressione artistica le idee della moderazione, della sobrietà e della compostezza.

Per maggiori informazioni sull'associazione e le sue iniziative: Apriticielo, via Piemonte 46 Varese, tel. 348 1218633, www.apriticielo.org, e-mail: info@apriticielo.org

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it