

## VareseNews

### Curare corpo e mente con i Ricostruttori

**Pubblicato:** Martedì 22 Settembre 2009

Riprendono dopo pausa estiva le iniziative dell'associazione no profit "I ricostruttori", che ha sede a Gornate Olona. Anche per questo semestre autunnale vengono proposti i corsi di yoga, di Tai chi, le lezioni di chitarra folk (iniziate sabato 19 settembre) e le lezioni di psicomotricità, per bambini dai 3 ai 10 anni. Il corso di pittura, tenuto da ormai diversi anni da Adriana Profita, si terrà invece domenica 4 ottobre, domenica 8 novembre e, infine, domenica 20 dicembre.

Sabato 14 e domenica 15 novembre, e sabato 12 e domenica 13 dicembre verrà poi proposto lo stage di "Cartapesta giapponese", dove la responsabile Giovanna Gambacorti insegnerà ai partecipanti a creare piccoli oggetti d'arte.

In tema di cibo vegetariano viene riproposto il corso teorico-pratico di cucina con prodotti biologici, che insegnerà ai partecipanti a creare piatti senza carne in vista del pranzo di Natale. Gli incontri, guidati da Rosa Lunghi, si terranno mercoledì 25 novembre e 2 dicembre. Per partecipare è necessaria la preiscrizione entro il 20 novembre.

Infine verrà proposto il corso in cinque incontri "Preparazione alla nascita" per vivere meglio il tempo dell'attesa e del parto, a cui potranno partecipare le donne che sono almeno al quarto mese di gravidanza. Gli incontri, personalizzati o in gruppo, saranno tenuti dall'osteopata Raffaella Capezzoli (telefonare al numero 0331-855197 per orari e maggiori dettagli).

Per quanto riguarda le conferenze si inizia invece martedì 29 settembre con "Tantrismo, il corpo nell'esperienza mistica orientale", per poi proseguire il 9 ottobre con "Evviva! Evviva! Il corpo racconta", a cui seguirà uno stage esperienziale. "Il Respiro" sarà invece il titolo dell'incontro di venerdì 16 ottobre, che sarà abbinato allo stage "Respirazione terapeutica". Infine, venerdì 23 ottobre, Paolo Iannuccelli introdurrà i suoi ospiti nel mondo della "Kabbalah", una chiave per conoscere la vita. Tutte le iniziative si terranno nella sede dell'associazione, in via Matteotti 11 a Gornate Olona.

Per tutti i corsi e gli stage è gradita la prescrizione (telefono 0331 820299).

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it