



Il Centro

Quadrimestrale di divulgazione culturale e scientifica riservato ai soci

Anno 8, n. 13 Ottobre 2010 - Gennaio 2011

Associazione Culturale Il Centro di Integrazione - via Stiria, 36/2A - 33100 Udine - Tel. 0432 522.278 - www.centrodintegrazione.it - C.F. 94087910306
Direttore responsabile: Giovanna Tatò - Coordinamento editoriale e segretaria di redazione: Barbara Monaco - Stampa: TECNOCOPY, Buttrio (UD)

visitate il retro sito

date, incontri, conferenze, stage...



www.centrodintegrazione.it



STAGE ISP

Per sviluppare l'intelligenza emotiva, ridurre lo stress, gestire efficacemente i pensieri, potenziare i propri talenti imparando ad utilizzare il respiro adeguatamente.



LABORATORIO ISP

Riservato ai soci che hanno frequentato il seminar base ISP. 10 incontri a tema per approfondire i principi e le tecniche integrative sull'intelligenza emotiva.



LA RELAZIONE AMOROSA

Verso una coevoluzione consapevole, seminario per coppie e singles per l'acquisizione di strumenti orientati al miglioramento della vita affettiva.



PSICOMOTRICITÀ

Attraverso il gioco e il teatro, far fiorire i talenti del bambino ed insegnargli un modo sano di comunicare ed esprimersi. Gruppi divisi per fasce di età.



GIARDINO DEGLI ELFI

Uno staff qualificato li accompagna alla scoperta della natura, nell'avventura dello stare insieme per crescere in modo armonico.



COSTELLAZIONI FAMILIARI

Secondo il metodo di Bert Hellinger, si portano alla luce dinamiche nascoste, che mettono ordine e pace nelle nostre vite.



IL SUONO E LA VOCE

Imparare ad apprezzare e riconoscere la propria voce come uno strumento di scarico delle tensioni e di aumento del benessere psicofisico.



GIARDINO DEGLI ELFI 2010
"L'ENTUSIASMO"

OTTOBRE

1	venerdì	RIUNIONE SUN 1
2	sabato	
3	domenica	
4	lunedì	
5	martedì	INIZIO: GRUPPI PSICOMOTRICITA', PLAYERS GROUP E RESPIRA CHE TI PASSA
6	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
7	giovedì	HQI
8	venerdì	
9	sabato	
10	domenica	
11	lunedì	
12	martedì	
13	mercoledì	
14	giovedì	HQI
15	venerdì	ISP UDINE
16	sabato	ISP UDINE
17	domenica	ISP UDINE
18	lunedì	
19	martedì	R.K.T.P.
20	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
21	giovedì	HQI
22	venerdì	
23	sabato	SEMINARIO COSTELLAZIONI FAMILIARI
24	domenica	SEMINARIO COSTELLAZIONI FAMILIARI
25	lunedì	
26	martedì	
27	mercoledì	
28	giovedì	HQI
29	venerdì	
30	sabato	
31	domenica	

NOVEMBRE

1	lunedì	
2	martedì	R.K.T.P.
3	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
4	giovedì	HQI
5	venerdì	
6	sabato	CORSO DI BIOMUSICA
7	domenica	CORSO DI BIOMUSICA
8	lunedì	
9	martedì	
10	mercoledì	
11	giovedì	HQI
12	venerdì	
13	sabato	
14	domenica	
15	lunedì	R.K.T.P.
16	martedì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
17	mercoledì	HQI
18	giovedì	
19	venerdì	
20	sabato	
21	domenica	RELAZIONE AMOROSA
22	lunedì	
23	martedì	INCONTRO ESP. DI COSTELLAZIONI FAMILIARI
24	mercoledì	
25	giovedì	HQI
26	venerdì	ISP TARZO
27	sabato	ISP TARZO
28	domenica	ISP TARZO
29	lunedì	
30	martedì	R.K.T.P.

CONFERENZE E APPUNTAMENTI

Hotel Santin a Pordenone

VENERDI' 15 conf. La relazione genitori-figli:
"Questa è casa mia, Qui comando io!"
relatrice Cristina Cubesi

UNDICI ANNI INSIEME



Nel 1999 è nata l'Associazione il Centro di Integrazione sono trascorsi 11 anni, ma sembra ieri. Eravamo in via del Carbone, a Udine, pieni di entusiasmo ed energia...ed è sorprendente osservare che nonostante gli inevitabili cambiamenti, amministrativi, di locazione e di alcuni elementi dello Staff (lo zoccolo duro: Gigi, Fabrizia, Luca, Ilaria ed io; è rimasto immutato), siamo ancora insieme.

In questi 11 anni, siamo cresciuti professionalmente e personalmente. La crescita della struttura è parallela alla crescita individuale di ognuno di noi.

Con questa consapevolezza, guardandomi indietro, comprendo che il lavoro svolto in questi anni, ha un senso nella mia vita e mi spinge a continuare questo cammino.

Ho appreso che gli errori, servono per migliorare, che la chiarezza delle intenzioni ha un potere creativo e che la capacità di relazionarsi e la risolu-

zione dei conflitti è un'abilità che è bene allenare!!!

Alla festa associativa del 11 settembre si è realizzato un sogno personale, un'immagine che da molti anni coltivavo: la presenza di 130 persone all'incirca, che hanno partecipato almeno ad un'attività dell'Associazione; adulti e bambini hanno giocato insieme, realizzando una sagra, più che una festa, con



una bellissima energia e grazie ad un'ottima organizzazione.

Parto da questa immagine per creare, il futuro... dall'idea che esseri umani di età diversa, di ceti sociali diversi, possono vivere l'esperienza dello stare insieme nella positività.

La libertà dal giudizio e dal pregiudizio, l'accoglienza, la collaborazione, la solidarietà e la comunione di intenti è, il "clima associativo", che vorrei creare insieme a Voi. Anche quello che sta per incominciare, sarà un anno ricco di iniziative, programmi, occasioni di crescita nell'ottica di favorire "Lo sviluppo Integrato dell'Essere".

Seguiteci che ci sarà da divertirsi.

Augurandovi una buona lettura del giornalino, in cui troverete tutti i nostri programmi.

Vi mando un abbraccio!

In pace.

Cristina Cubesi

Presidente

LO STAFF DELL'ASSOCIAZIONE

Presidente:	Cristina Cubesi
Vice presidente:	Luca Casale
Ricerca:	Gianluigi Giacconi, Ilaria Forte
Motivazione e relazioni interne:	Fabrizia Iervese e Luca Casale
Segreteria organizzativa:	Elena Colautto
Giornalino:	Barbara Monaco
Sito internet:	Marco Piemonte
Programma ragazzi:	Cristina Cubesi, Luca Casale
Progetto "Crescere insieme":	Cristina Cubesi, Barbara Monaco

INDICE

<i>Calendario</i>	<i>pag. 2 e 19</i>
<i>Editoriale</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Pulisci la tua casa?</i>	<i>pag. 5</i>
<i>Le Costellazioni Familiari</i>	<i>pag. 7</i>
<i>Il Giardino degli Elfi</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Comincia il viaggio: dai 0 ai 3 anni</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Studiare con profitto alle medie</i>	<i>pag. 14</i>
<i>La Relazione Amorosa</i>	<i>pag. 15</i>
<i>Cos'è la Mangostina</i>	<i>pag. 17</i>

LO SCOPO COMUNE DELLO STAFF DE "IL CENTRO DI INTEGRAZIONE" E' DI:

USARE:

La nostra creatività
L'entusiasmo
Il coraggio
La professionalità
Il calore e la sensibilità
La responsabilità
L'allegria
La fiducia

ATTRAVERSO:

Lo studio
La ricerca
La comunicazione con gli altri
Il rispetto e l'amore incondizionato
La cura dei particolari
L'insegnamento e la divulgazione
La motivazione ed il sostegno reciproci
Il gioco e il divertimento
La pianificazione
L'organizzazione di attività associative

AL FINE DI far crescere con l'aiuto di Dio e di tutti
una struttura integrata di

- Formazione
- Guarigione collettiva
- Crescita e evoluzione personale

con uno staff unito e collaborativo che favorisca un'integrazione armonica, saggia ed amorevole con noi stessi, gli altri, la vita e la natura, proponendo attività e programmi all'avanguardia, per tutte le fasce di età, dove ognuno possa esprimere al meglio i propri talenti e le proprie competenze, offrendo servizi di qualità per una conoscenza profonda dell'uomo al fine di portare pace, salute, gioia, consapevolezza, prosperità, amore, comprensione e tolleranza ovunque è possibile agli uomini di buona volontà.

PULISCI LA TUA CASA?



Tieni pulita la tua casa? Ti lavi e ti prendi cura del tuo corpo e della tua immagine esteriore regolarmente? Hai piante, un orto, un giardino che accudisci con costanza?

Tutto ciò che amiamo e che vogliamo che sia piacevole, pulito e in grado di esprimere il meglio di sé, richiede:

1) L'INTENZIONE: La consapevolezza di desiderare e di voler creare il meglio o qualcosa di specifico che ci piace. L'idea, il logos, la visione.

2) ATTENZIONE: Portare deliberatamente la nostra coscienza ed attenzione all'oggetto. E' la volontà di focalizzare i nostri pensieri e percezioni su ciò che desideriamo e su ciò che riguarda l'oggetto.

Esempio: Ci tengo alla mia casa, allora impegno tempo per pensare a come la vorrei, a controllare regolarmente se è tutto pulito e a posto ed ad elaborare strategie di intervento, sia di manutenzione, che di miglioramento.

3) DEDICAZIONE: La magia è nell'azione.

Per esempio, pensare spesso di dover dimagrire e non cambiare stili di vita e alimentari, non crea cambiamenti, ma frustrazioni.

Dedicare il proprio tempo, i propri sforzi e le proprie energie in modo efficace e produttivo con impegno costante.

4) COMPETENZE: Alcune strategie legate alla creazione di una vita di qualità sono semplici. Molte altre richiedono conoscenze ed esperienze e l'umiltà di volerle acquisire.

L'ho compreso bene quando, da autodidatta inesperto, mi accinsi a realizzare un orto.

Rispetto a quello dei miei anziani vicini contadini, i miei primi esperimenti furono risibili, scarsi e di mediocre qualità.

Li però compresi una legge ineluttabile, presente nella vita umana e nella realtà terrena, in molteplici forme e manifestazioni:

LA NEGATIVITA' E' SPONTANEA,
LA POSITIVITA' RICHIEDE:
INTENZIONE,ATTENZIONE,DEDICAZIONE
E COMPETENZE, SU OGNI PIANO.

Se non ci laviamo, come naturale conseguenza, dopo poco puzziamo e ci riempiamo di irritazioni e parassiti. Non profumeremo di rose e gelsomino.

Come psicologo, quindi ho iniziato a studiare come questo "postulato" esistenziale agisse sul piano psichico ed emozionale.

Il piano psichico/cognitivo e quello del cuore e delle emozioni necessitano, metaforicamente, dello stesso tipo di attenzioni e di "trattamento" se non vogliamo che radichi, si sedimenti e proliferi il lato oscuro della forza: la negatività. La trascuratezza, l'ignoranza e la pigrizia psicospiri-

tuale come la definisce la tradizione dell'Enneagramma, l'inconscio attaccamento alla sofferenza e la paura dei cambiamenti, portano spesso ad appesantire il cuore, con emozioni parassite, auto-generate, (preoccupazioni, rancori, delusioni, colpevolizzazioni, disperazione) o facendoci focalizzare l'attenzione su cose negative, su ciò che manca, su ciò che non va.

Anche e specialmente il piano psichico, il nostro dialogo interno e la nostra immaginazione vanno bonificati, fatti evolvere e orientati al positivo, a ciò che ci piace e che vorremmo realizzare e creare.

"Il pensiero
è l'unica cosa
che evolve"
D.D.Y.

I pensieri e ciò su cui ci concentriamo mentalmente, non solo sono la fonte principale delle emozioni parassite succitate, ma possono essere dei sabotatori potenti della nostra autostima e del nostro potere personale. Autosvalutazione, paragoni continui, con ciò che gli altri sono o hanno, rassegnazione, pessimismo, sfiducia, cinismo, meditare vendetta,

astiosità, vittimismo, sono veleni potentissimi, aspetti da cui è bene emanciparsi, purificarsi.

Il Vangelo ci ricorda che non sarà tanto ciò che metteremo nel nostro corpo, ma ciò che uscirà da noi che ci potrà distruggere, o viceversa, renderci sempre più dei potenti creatori intenzionali, di ciò che vogliamo essere e sperimentare.

L'Intenzione, l'attenzione e la dedizione la dovete e potete mettere solo Voi. Sono una responsabilità e una scelta personali.

In quanto a competenze posso e possiamo, come staff associativo di collaboratori ed operatori, darvi una mano.

Tutti i seminari e le attività promosse

dall'Associazione Il Centro, infatti operano per favorire lo sviluppo integrato dell'Essere, nella positività; a livello fisico, emotivo, cognitivo e di addestramento della coscienza.

Le conoscenze, gli strumenti e le occasioni di confronto nei gruppi con le esperienze degli altri, esperite ed acquisite nei corsi come i SUN (1 e 2) o gli ISP, offrono mezzi e strategie potenti e concrete di potenziamento della positività, di manutenzione e miglioramento delle nostre abilità di intelligenza emozionale, di saggezza e di sviluppo del nostro potere personale di creazione.

Sapere da solo, però, non serve a niente, abbiamo bisogno, anche in questo caso di:

intenzione, attenzione, dedizione e paziente applicazione.

Allora il nostro giardino interiore, bonificato, ripulito, annaffiato e fertilizzato a dovere, seminato e curato con amore e con piacere fiorirà e fruttificherà con prosperità.

Almeno il tempo, pari a quello dedicato alla cura della nostra esteriorità, bisognerebbe dedicarli alla cura della nostra natura interiore.

Anche in questi casi, i principi di base dell' H.Q.I. sono fondamentali:

POSITIVITA':BUON NUTRIMENTO E BUONA EVACUAZIONE!!!

Buon lavoro e buona ricerca, e che Dio ci benedica.

Dott. Gianluigi Giacconi
Psicologo H.Q.I.



Le Costellazioni Familiari



Durante le presentazioni dei programmi di Costellazioni Familiari e Sistemiche presso l'Associazione solitamente mi vengono rivolte molte domande, alcune delle quali ripropongo qui, insieme alle risposte, che non hanno alcuna pretesa di essere esaustive del metodo delle Costellazioni Familiari e Sistemiche, ma vanno considerate come spunti di riflessione. Consiglio di prendere quanto descritto come delle tracce di un percorso, senza ricondurre ciò che si legge al proprio caso personale o come una risposta chiusa alle domande, in quanto il lavoro delle Costellazioni è molto ampio e, nello stesso tempo, molto profondo; un'affermazione, come un esempio, non può essere generalizzata e ogni problema e ogni richiesta d'aiuto vanno affrontati nello specifico, così come ogni caso personale che il cliente porta è un caso a sé ed ha una sua soluzione, che va svelata e vista nello specifico.

Le rappresentazioni secondo il metodo fenomenologico di B. Hellinger permettono che venga alla luce quello che non agisce inconsapevolmente tramite un legame invisibile, sconosciuto e intimo, con il gruppo familiare di appartenenza.

Perché gli irretimenti familiari agiscono con così tanta forza da riuscire a condizionare il comportamento e il vissuto di una persona?

La coscienza arcaica sistemica, che agisce nell'inconscio collettivo familiare, non viene percepita, ma è più potente di quella personale, in quanto protegge l'integrità del gruppo e dell'individuo che vi appartiene, collega l'uno all'altro membro e una generazione all'altra della famiglia e questa coscienza esige che tutti siano inclusi, anche persone che non sono state conosciute dalla famiglia, ma che sono ad essa connesse.

L'altra esigenza della coscienza del campo familiare è quella che ci sia equilibrio tra gli eventi gravi subiti o arrecati da qualche suo membro o a un suo membro e che ci sia equilibrio del dare e il prendere tra i componenti. Se, per esempio, una persona della famiglia si è appropriato indebitamente di beni di altri, qualche discendente adotterà dei comportamenti che tenteranno di compensare con comportamenti autolesionisti, o sperperando il patrimonio. Così se un componente della famiglia ha ucciso una persona, un altro

membro della famiglia delle generazioni seguenti ne porterà la colpa fino ad adottare comportamenti autolesionisti.

La forza degli irretimenti dipende dalla forza della coscienza familiare, dalla necessità di ognuno di noi di appartenere al proprio campo familiare, che è condizionato dagli eventi che lo hanno toccato, e dall'amore profondo che nutriamo verso i suoi membri, anche non conosciuti. Questo amore è anche cieco perché ci spinge, inconsapevolmente, a compensare con l'idea magica di poter mettere a posto le cose con il nostro sacrificio. Ma ciò non compensa: aggiunge sofferenza a sofferenza.

Come è che i rappresentanti sentono i sentimenti di qualcuno che non conoscono e percepiscono eventi anche lontani nel tempo e nello spazio?

Chi cerca delle risposte "scientifiche" a questa domanda, consiglio di cercarle negli studi degli ultimi decenni della fisica quantistica, e in particolare modo nella ricerca attuata da Ruppert Sheldrake, biochimico. Quando alle presentazioni mi viene posta questa domanda chiedo: è utile

sapere questo per la soluzione dei problemi che abbiamo e che vogliamo risolvere? Se focalizziamo l'attenzione sulla curiosità o la pretesa di voler avere delle spiegazioni "scientifiche", diamo o togliamo forza all'essere rivolti alla soluzione dei disagi? Ognuno può percepire la risposta in sé.

Nella messa in scena, se si è rilassati, aperti, senza preclusioni e senza intenzioni, si capta come un' "onda radio", una frequenza, e i sentimenti e i movimenti fluiscono in maniera spontanea e rispettosa di ciò che si manifesta.

In poche occasioni Hellinger, per spiegare il misterioso rapporto che si instaura tra i rappresentanti di una messa in scena e i membri della famiglia rappresentata si è servito del concetto di coscienza collettiva inconscia, una memoria cosmica dove tutto si sa e da cui possiamo attingere conoscenze. Ma in lui prevale sempre un atteggiamento pragmatico: "Le spiegazioni date non aggiungono nulla al lavoro pratico. Molti vorrebbero farsi un'idea di come questo accada. Io non ho bisogno di tali spiegazioni per lavorare" (Hellinger e Ten Hoevel: Riconoscere ciò che è- Ed. Urrà).

Chi è compreso nel campo familiare? Quali persone appartengono alla coscienza collettiva familiare?

Il campo familiare è inteso in senso arcaico, vicino al concetto di tribù o stirpe. Vi appartengono i figli, anche quelli abortiti, i genitori, i fratelli e sorelle, gli zii e le zie (non acquisite), i nonni, i bisnonni (in alcuni casi anche le generazioni più indietro), quelli che hanno fatto posto a qualcuno del sistema (come un ex partner), o tramite cui la famiglia ha avuto dei vantaggi (come, per esempio, qualcuno che è stato sfruttato o per motivi anche storico-sociali ha perso i suoi beni a favore di quella famiglia). Infine anche persone connesse alla famiglia tramite eventi particolari che, si è visto, arrivano ad influenzare anche per molte generazioni, come assassini e criminali di guerra e le loro vittime.

Perché questo metodo si definisce fenomenologico?

Due sono le vie per la comprensione. Una è l'osservazione, che è orientata al singolo elemento, è dettagliata, è precisa. Questa è la via della, così detta, scienza esatta e della tecnica. E' e, in un certo qual modo, aggressiva, acuta, penetrante e, in un certo qual modo, limitata in quanto centrata unicamente su un determinato elemento e finché non lo conosce dettagliatamente e non lo può utilizzare non va oltre. L'altra è la percezione, che è orientata all'insieme, ad un contesto ampio; ha bisogno di distanza per percepire più cose contemporaneamente: vede i singoli elementi in un paesaggio d'insieme. E' più vasta e meno precisa relativamente ai dettagli.

Che queste due vie si confrontino e si completino è essenziale per la comprensione.

L'approccio fenomenologico è un metodo di crescita personale interiore che guarda la realtà in modo che qualcosa si possa mostrare così come è. Il procedimento fenomenologico richiede un raccoglimento, un ritirarsi dentro di sé che include la rinuncia al nostro sapere, ai nostri preconcetti, alla nostra volontà di come vogliamo sia, al nostro attaccamento (talvolta ossessivo e nevrotico) ad immagini precostituite. Lasciamo, così, che qualcosa di nascosto venga alla luce, manifestato, visto e percepito come essenziale, semplicemente reale, senza altre distinzioni. In questo modo cresce la comprensione interiore, ci connettiamo alla forza della vita e al nostro posto nella vita.

Si può fare una "messa in scena" del problema di un altro? Per esempio del marito, o del figlio?

No, tranne rarissime eccezioni. La soluzione di un disagio di una persona, può essere data da un altro? E' chiaro che una soluzione può dipendere esclusivamente dai propri atti e non dipende mai dagli atti di qualcun altro. Se qualcuno ha un problema e non si attiva in qualche modo per trovare una soluzione, o ha dei motivi, che agiscono sul piano inconscio, (paura ad affrontare la situazione, non voler rinunciare ai "vantaggi" del problema, mantenere un legame con qualcuno della propria famiglia, rimanere fedele ad un irretimento e alla coscienza collettiva familiare) oppure, semplicemente, non sente il problema. Molte volte è proprio chi pensa che l'altro abbia un problema, che ce l'ha. Quindi si può mettere in scena, per esempio, la famiglia partendo da ciò che è, e si prende la soluzione per se stessi, nel pieno rispetto dell'altro.

Contemporaneamente quando qualcuno modifica all'interno di sé la visione della relazione e risolve un proprio disagio, si mette in moto un processo di beneficio anche per gli altri membri del campo familiare e non solo per se stesso.

Molti genitori, per esempio, si rivolgono chiedendo aiuto e supporto per i figli, o troppo aggressivi o troppo svogliati, o incontenibili o riservatissimi o....Il problema, in ogni caso, viene visto come del figlio. E, in questa visione, concentrata su di lui, è difficile permettersi di guardare diversamente, con uno sguardo interiore o d'insieme. Nelle rappresentazioni spesso, si vede che i comportamenti e i sentimenti del figlio rappresentano stati d'animo e vissuti, anche molto intimi, profondi, e per lo più, rimossi, dei genitori. Quando il padre e la madre vedono il modo in cui il figlio si è caricato, inconsapevolmente, di un loro sentimento, tramite un impulso interiore come, per esempio, "lo faccio io al posto tuo", tutti possiamo percepire il cambiamento interiore ed esistenziale per ognuno dei componenti della famiglia e delle modalità relazionali. Alcune volte si può vedere, invece, come il figlio sia "irritato" con un altro membro del campo familiare di uno dei genitori (per esempio un disperso di guerra, un nonno escluso dalla famiglia). La nuova immagine che si presenta, con i passi risolutivi indicati dal mediatore, modifica la visione precedente e, conseguentemente, la comprensione che attiva un processo di trasformazione, rinunciando a ciò che ci ha legato e trattenuto nel problema.

Nicoletta Campisi

*Formatore di risorse umane,
facilitatore di Costellazioni Familiari*

IL GIARDINO DEGLI ELFI



Voglio raccontarvi una storia..tanto tempo fa la vita degli uomini si basava sulle leggi naturali e sull'equilibrio: il giorno e la notte, le quattro stagioni e il tempo era segnati dal ciclo della rotazione terrestre; la fame, da quando lo stomaco brontolava; le leggi della comunità erano chiare. Nel corso degli anni l'essere umano si è evoluto e trasformato così tanto, che la notte non era più la notte e il giorno non era più il giorno.

Nel regno si creò una grande confusione, tutti correvano, mangiavano in fretta e dormivano poco. I piccoli e i grandi umani non trovavano pace, non c'era più tempo per ridere, scherzare e rilassarsi; e fu così che un piccolo gruppo di "ribelli" decise di dare una svolta, di rompere con questo ritmo; si rifugiarono non molto lontano dalla confusione, e ripresero il contatto con le antiche origini, con la propria pace interiore e gli antichi valori: la lealtà, il rispetto, il piacere di stare insieme, la voglia di vivere ogni giorno un'esperienza nuova e diversa.

Si ricordarono chi erano: CAVALIERI E MAGHE.

Una storia e una leggenda che in realtà è dentro ognuno di noi. Il Giardino degli Elfi di quest'anno mi ha reso consapevole della capacità dell'essere umano di creare intenzionalmente la realtà!!! Il risultato di tanti incontri di staff ci ha permesso di realizzare un'esperienza di crescita attraverso l'avventura dei cavalieri elfici.

La ricchezza dei doni ricevuti da tutti i bambini me la porto stretta nel mio cuore, lo sguardo, il sorriso, la tenacia, la commozione di fronte allo specchio di Morgana, il volo sulle ali dell'entusiasmo...momenti indimenticabili Tutto ciò non sarebbe potuto accadere senza la collaborazione e l'alleanza dello staff, dove nuove "leve" e ormai "esperti grandi elfi" si sono uniti per creare un campo magico e ricco di emozioni.

Come sempre un grazie a tutti i genitori che hanno permesso ai loro figli di vivere questa esperienza.

Un abbraccio forte a tutti i cavalieri elfici!

Cristina - In arte *Morgana*





IL PATTO DEI CAVALIERI

La forza del gruppo, la presenza,
la vitalità, l'impegno, l'

la lealtà, la fiducia, la dedizione, la cr
il gioco, l'ascolto, la

al fi
un campo esp
dove ogni bambino e adulto
i propri talenti e le proprie abilità
in un clima di amore fiducia e sostegn

UN CAVALIERE
IL SUO CUORE CO
LA SUA SPADA
LE SUE PAROLE
LA SUA AUDAC



DI ALLEANZA ERI ELFICI È DI

Usare

la sincerità, la gioia, il coraggio, l'armonia,
entusiasmo, la determinazione

Attraverso

reatività, la leggerezza, lo spirito di avventura,
volontà di crescere insieme,

ne di creare

erenziale LUMINOSO

possano riconoscere il proprio valore,
e vivere l'esperienza della MAGIA ELFICA
o basate sull'alleanza delle relazioni di cuore !!

staff 2010

E' VOTATO AL VALORE
ONOSCE SOLO LA VIRTU'
A DIFENDE I VIVENTI
DICONO SOLO VERITA'
IA ABBATTE I MALVAGI



SCACCIAMO IL BUIO CON LA LUCE

Cammina cammina, i bambini arrivarono in cima ad una collinetta, e videro due villette,
una per lato del sentiero... ma come erano diverse tra loro!...

Davanti alla prima c'era un uomo imbronciato, che brontolava e ansimava,
mentre strappava affannosamente le erbacce tutt'intorno, e anche se qua e là spuntava qualche fiore,
il giardino aveva un aspetto desolato.

Di fronte c'era una villetta graziosissima. E sulla veranda in mezzo ai fiori sedeva un uomo sorridente.
"Venite avanti" esclamò rivolto ai bambini, mentre l'altro uomo era troppo indaffarato persino per vederli.

E subito essi domandarono: "Come mai il suo giardino è così bello?"

"Venite a sedervi e ve lo dirò!" rispose in tono gentile.

"Un tempo cercavo di mantenere in ordine il giardino strappando le erbacce,
ma presto mi accorsi che in questo modo non ci sarei mai riuscito.

Mentre le sradicavo da una parte, crescevano più rigogliose dall'altra... il lavoro non finiva mai!

Un po' per volta mi accorsi che ci sono fiori capaci di scacciare le erbacce:

in poco tempo i loro semi si sparsero dappertutto,
soffocarono le erbacce, e ormai il giardino si tiene in ordine da solo!"

I bambini rimasero a lungo a pensare in silenzio...

L'uomo sorrise loro e aggiunse "a che cosa state pensando?"

"Beh..." disse uno "quando mi viene un brutto pensiero,
mi sforzo con tutto me stesso di cacciarlo, calpestarlo, allontanarlo da me.

Ma non riesco mai ad avere la meglio. E' sempre in agguato, pronto a tornare, più forte di prima.

Che cosa dovrei fare?"

"Non prestargli troppa attenzione... non dargli importanza.

Cerca invece di occupare la tua mente con pensieri buoni, luminosi
e a poco a poco saranno loro a scacciare i pensieri neri.

Li soffocheranno e li faranno morire... senza fatica e difficoltà...
senza dolore... senza lasciar spazio."

I bambini si accorsero improvvisamente che stava facendo buio.

L'uomo si voltò, prese una lanterna e l'accese.

E accendendola disse: "Vedete, quando scende l'oscurità non serve
a niente tentare di scacciarla... o lottare contro di essa..."

E' possibile invece riempirla di luce: così potrete vincerla!"

"E' davvero una bella idea" dissero i bambini "un'idea luminosa!"

"E poi è così semplice!" aggiunse l'uomo. E si sorrisero con aria d'intesa.

Da "Il cammino della felicità" di Bernard Benson, Torino 1985

COMINCIA IL VIAGGIO: DAI 0 AI 3 ANNI...



Le tappe dello sviluppo del primo anno

3 mesi

A tre mesi il bambino è in grado di esprimere quando ha sonno o ha fame; mostra piacere quando è nudo; nell'interazione con l'adulto passa da momenti in cui è tutto concentrato a guardarsi attorno e soprattutto a guardare le persone, a momenti di rilassamento in cui attende stimoli dal genitore.

Gira la testa nella direzione di un suono e cerca di riprodurre con i vocalizzi certi suoni che sente.

E' in grado di esplorare con lo sguardo un oggetto che gli è mostrato dall'adulto; se l'oggetto è nascosto vicino a lui, sotto un panno o una coperta, indugia con lo sguardo sul punto in cui è scomparso l'oggetto.

6 mesi

Verso i sei mesi è in grado di giocare con il proprio corpo, prendendosi i piedini. Fa gorgheggi e lallazioni (lalalala) e urletti ed è in grado di instaurare col genitore un vero e proprio dialogo, attraverso le espressioni del viso e il tatto. Se è lasciato solo troppo a lungo protesta. Si volta e cerca con lo sguardo nella direzione da cui proviene un suono o una voce. Esplora a lungo un oggetto, guardandolo, manipolandolo e portandolo alla bocca. Si sporge per raggiungere un oggetto e cerca di imitare dei semplici gesti proposti più volte dai genitori, come battere con una mano sul seggiolone.

9 mesi

Verso i nove mesi esplora e gioca con gli oggetti che ha vicino, gioca con il volto dei genitori: lo tocca, lo esplora con la mano, insiste a provocare certe reazioni mimiche che lo divertono.

Esplora con lo sguardo un ambiente nuovo. Distingue le persone familiari da quelle sconosciute e di queste ha paura. Dai 6-7 mesi vive l'angoscia di separazione dalle persone familiari. Se è chiamato si gira verso la voce. Batte le manine o su invito o spontaneamente. Si diverte a far cadere un oggetto che poi riuole.

Dai 18 mesi ai 2 anni

La fase tra i 18 mesi e i 2 anni è un periodo

di conquiste molteplici per il bambino e di crescita: impara sempre meglio ad interagire con l'adulto e, proprio attraverso questa interazione stimolante, il bambino costruisce un'immagine di sé, riconosce il proprio posto all'interno della famiglia, ne acquisisce le regole.

Un elemento importante di questa sua crescita è l'acquisizione di una sempre più forte intenzionalità, che finisce per scontrarsi spesso con quella dell'adulto: in poche parole, il bambino sviluppa obiettivi autonomi e si contrappone all'adulto, vuole sperimentare la propria autonomia facendo "tutto da solo"... E' una fase importante, perchè il bambino, grazie a questa sua spinta verso l'autonomia:

- diventa sempre più in grado di gestire alcuni aspetti della sua vita quotidiana, come vestirsi, lavarsi, giocare per un po' da solo nella sua cameretta

- impara a riconoscere e far valere le sue esigenze, come la scelta di un cibo, o la richiesta di fare o no una cosa...

- vive in un modo nuovo il conflitto con mamma e papà: impara cioè a tollerare e a gestire il "no", magari per mezzo di qualche piccolo trucchetto... come lo spostare l'attenzione dell'adulto, farlo ridere...

Questi passi di crescita gettano le basi nel bambino per la costruzione della consapevolezza di sé.

12-18 mesi alla scoperta del mondo

Tra i 12 e i 18 mesi il bambino non si stanca mai di giocare: ogni attimo della sua giornata, da quando si sveglia a quando si addormenta stanchissimo alla sera, è impegnato nel gioco. Oltre tutto alcuni giochi sono ripetuti infinite volte, come riempire una scatola di palline e poi svuotarla e poi riempirla di nuovo. Il ripetere tante volte una sequenza di azioni, da un lato fornisce al bambino sicurezza, nella padronanza di un movimento e di un gioco, da un altro lato lo aiuta ad assimilare i ritmi interattivi del linguaggio: l'apprendimento del linguaggio si basa su questa attività ludica che riempie freneticamente e instancabilmente le giornate.

La funzione dell'adulto è quella prima di tutto di osservare e ascoltare il bambino, per

saper cogliere i ritmi e le iniziative del bambino e, in base a questi, di aiutarlo a dare un nome alle cose e un senso alle azioni.

In questo periodo il bambino apprende delle sequenze di azioni e impara a creare nessi tra un comportamento, il suo scopo e il suo effetto.

Il no dei bambini

Una tappa fondamentale nella crescita del bambino è rappresentata da comportamenti di opposizione nei confronti del genitore. Verso i 18 mesi, il bambino, specie nei confronti della mamma, afferma la sua acquisita autonomia e la sua consapevolezza di sé rifiutandosi di seguire un certo comportamento.

"...faccio da solo...", "...non di là, qui...", "...non adesso, dopo..." sono espressioni utilizzate a partire dai 18 mesi che indicano proprio questa affermazione di autonomia.

Lasciamoli fare da soli, se vogliono mangiare, vestirsi, pettinarsi da soli... acquisiranno in fretta anche uno schema più completo del proprio corpo e della propria immagine!

Contemporaneamente tanto si dimostrerà autonomo, altrettanto sentirà il bisogno di "tornare piccolino" e farsi coccolare, per fare il pieno di sicurezza.

La nostra Associazione, attraverso la psicomotricità, dai 0 ai 3 anni (con i genitori) e dai 4 agli 8 anni, offre uno spazio educativo d'incontro, scambio, ascolto, disponibilità e fiducia che permette al bambino di misurarsi con la famiglia o senza (a seconda dell'esigenza del bambino e dell'età) in un luogo sereno e stimolante.

In questo modo si prende in considerazione la globalità dell'essere umano, unione della struttura somatica, affettiva e cognitiva.

Da ottobre, si riaprono i gruppi di psicomotricità, vi aspettiamo!

Grazie a tutti i genitori che credono nel nostro progetto!

Barbara Monaco
psicomotricista

STUDIARE CON PROFITTO ALLE MEDIE



Per un ragazzo il passaggio dalle elementari alle medie porta con sé un cambiamento di ambiente, di compagni e questo richiede sia un primo periodo di adattamento emotivo, sia l'apprendimento di strategie diverse per fronteggiare le nuove materie e il nuovo ritmo: il carico di studio e la sua complessità aumentano, gli insegnanti richiedono maggiore consapevolezza e impegno nello studio, il tempo a disposizione diventa un bene prezioso da organizzare in base anche agli impegni extra-scolastici.

Da un punto di vista delle competenze, lo studente delle medie deve essere in grado di comprendere la struttura di un testo, che, per esempio in un brano di storia, significa saper riconoscere le parti che costituiscono un collegamento con quanto già affrontato, riuscire ad individuare il fatto principale e le argomentazioni che lo sostengono e tenere conto di quelle che sono le conclusioni dell'autore.

Prima ancora di iniziare a studiare è importante saper valutare il grado di difficoltà di un compito, quindi, ad esempio, quanto tempo serve per una certa quantità di pagine e quanto è realmente quello a disposizione, inoltre quali sono le richieste di approfondimento dell'insegnante.

Successivamente un'altra abilità preziosa è saper stabilire la strategia di studio: non tutte le materie si studiano allo stesso modo, dunque si

può decidere quante volte e come leggere, come selezionare il materiale, come memorizzare, se fare uno schema o un riassunto, a che punto e con chi ripetere.

Una volta iniziato lo studio è facile imbattersi in concetti nuovi o parole sconosciute: se nelle ultime classi delle elementari l'uso del vocabolario può essere mediato da un adulto, alle medie è gradualmente richiesta una maggiore autonomia nella ricerca di chiarimenti e precisazioni tramite il dizionario e le nuove e vecchie tecnologie.

Dopo aver studiato un'ottima tecnica per ripassare e acquisire la sicurezza necessaria per un compito o un'interrogazione è prevedere le domande dell'insegnante: è un modo per riflettere ed elaborare quanto si è studiato. Imparando a mettersi nei panni dell'insegnante ci si può allineare, nel tempo, alle effettive richieste per una data materia e quindi ottimizzare le energie. Molto utile in questo senso, durante l'interrogazione dei compagni, annotare le domande che vengono fatte dal professore e verificare a casa se si è in grado di rispondere.

Alla fine del lavoro fatto è necessario saper valutare la propria preparazione, ossia chiedersi qual è il voto che si potrebbe prendere, a quanto si può aspirare, cercando di essere onesti con se stessi e quindi, invece che dare la colpa al professore per un

voto deludente, riuscire a calibrare le proprie aspettative in base alle richieste e alla severità dell'insegnante. Questo si impara facendo tesoro anche delle esperienze fallimentari, cercando di analizzare che cosa non ha funzionato nel proprio metodo, cercando di essere flessibili e pronti a modificare la strategia, ricordandosi il proprio obiettivo e le proprie motivazioni, che sono il carburante fondamentale per superare i naturali rallentamenti che comporta ogni cambiamento.

In breve, il ruolo del genitore è importante, ma diverso rispetto alle elementari: è un sostegno, un facilitatore che lascia gradualmente più spazio, autonomia e fiducia al figlio, che, per esempio potrebbe ripetere quanto studiato con un suo compagno. Nello stesso tempo il genitore osserva i risultati e chiede un confronto al figlio quando gli accordi non vengono rispettati, ma è anche in grado di gratificare e riconoscere l'impegno e gli obiettivi raggiunti.

Dott. Luca Casale

educatore allo studio

Per info sui corsi
"STUDIARE CON PROFITTO"
tel. 0432 602530
o
luca-casale@libero.it

LA RELAZIONE AMOROSA

verso una coevoluzione consapevole

LABORATORIO DI GRUPPO PER SINGLE E PER COPPIE
SULLE RELAZIONI AFFETTIVE TRA UOMO E DONNA



OBIETTIVI

Lo stage offre la possibilità di:

- verificare le proprie modalità di relazione all'interno della coppia presente o passata;
 - comprendere le diverse modalità di funzionamento e di comunicazione del maschile e del femminile;
- scoprire le dinamiche sane e distruttive che la vita affettiva mette in atto;
 - acquisire strumenti concreti per migliorare la propria capacità di dare, ricevere, chiedere e rifiutare;
 - potenziare la nostra capacità di amare e di essere amati;
- rimuovere alcuni vecchi condizionamenti o traumi che possono limitarci in questo ambito.



CONTENUTI

Attraverso lavori di autosservazione, tests, esercizi di gruppo e a coppie, attività psicomotorie ed esercitazioni a casa, nella giornata prevista tratteremo specificatamente questi temi:

- eros e agape – amore condizionato e amore incondizionato
 - amore carnale, affettivo, intellettuale, spirituale
- innamoramento, amore, eroismo, le tre facce dell'amore
 - la paura di amare e di essere amati
- i condizionamenti passati – la nascita, la famiglia di origine – le esperienze precedenti – le credenze limitanti
 - il fantasma onirico e l'amore idealistico – le illusioni dell'amore
 - le aspettative – i desideri e gli scopi della mia vita di coppia
 - maschile e femminile – opposti e complementari – luci ed ombre
- le affinità creano unione, le divergenze frizione e crescita: come riconoscerle e gestirle
 - le proiezioni – il partner come specchio
 - il giudizio, la colpa, il perdono
 - la comunicazione intima, verbale e non verbale e la gestione dei conflitti
- i legami e le codipendenze – amore e libertà – gelosia e possessività – controllo e fiducia
 - cos'è che ci sta allontanando: paure, risentimenti, colpe, vergogna, orgoglio e segreti
 - crescere insieme

Il programma è stato progettato, elaborato e viene condotto da:

Gianluigi GIACCONI, psicologo H.Q.I.

Cristina CUBESI, Psicomotricista, Vivation Professional®, presidente dell'Associazione Culturale IL CENTRO

LA RICETTA DELLA FELICITA'

DI FABRIZIA

E' molto semplice, più di quello che la nostra Mente

(che mente) crea.

- UN SACCO DI AMORE
- 2 KG DI COMPrensIONE
- 1KG E MEZZO DI DOLCEZZA
- BACI A VOLONTA'

Iniziando da sé per poi passare agli altri.

La Vita è bella, un'esperienza unica.

Cerchiamo INSIEME di viverla a pieno e

FARLA DIVENTARE IL NOSTRO PIU' BEL CAPOLAVORO.

Con affetto ed allegria.

COS'E' LA MANGOSTINA

Frutto dell'albero del Mangostano, la Mangostina (nome scientifico *Garcinia Mangostana*), è di origine tropicale (in particolare del sud-est asiatico) e viene usata da secoli nella medicina tradizionale orientale.

Ha la grandezza di un mandarino, il frutto interno ha un sapore molto gradevole, la scorza è ricchissima di sostanze naturali benefiche per l'uomo, come cura e prevenzione.

Il succo di Mangostina XANGO è l'unico ad utilizzare tutte le parti del frutto intero compreso il pericarpo, con l'aggiunta di altri succhi e polpa di: mele, pere, uva, mirtilli, lamponi, fragole e ciliegie, al fine di arricchirlo di gusto, minerali e vitamine – tutto naturale – senza additivi chimici o conservanti sintetici.



MANGOSTINA JUICE – SUCCO DI MANGOSTINA

QUALITA' BENEFICHE DEL PRODOTTO

ANTINFIAMMATORIO – ANTINEVRALGICO ANTIFLOGISTICO – DECONGESTIONANTE

ANTISTAMINICO

ANTIVIRALE/BATTERICO/MICROBICO

ANTIBIOTICO

RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

ANTINVECCHIAMENTO, RALLENTA IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

ANTIOSSIDANTE COMBATTE PROFONDAMENTE I RADICALI LIBERI

ANTIALLERGICO

DIMINUISCE NATURALMENTE COLESTEROLO LDL E TRIGLICERIDI

MIGLIORA IL METABOLISMO E LA COMUNICAZIONE CELLULARE

EQUILIBRA IL SISTEMA ORMONALE E DA TONO A QUELLO NERVOSO

PRINCIPALI APPLICAZIONI E BENEFICI

PROTEGGE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE, MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, AIUTA NELL'IPERTENSIONE

AIUTA A PREVENIRE PATOLOGIE DEGENERATIVE

MIGLIORA TUTTE LE FUNZIONI GASTROINTESTINALI, RIDUCENDO LE INFIAMMAZIONI, LE ULCERAZIONI E L'ECESSIVA PERMEABILITA' DELL'APPARATO DIGERENTE, MIGLIORANDO LE FUNZIONI EPATICHE E LA ELIMINAZIONE DELLE TOSSINE.

VERMIFUGO

STIMOLA E TONIFICA IL SISTEMA NERVOSO IRRITATO

HA EFFETTI DI REGOLAZIONE DELL'UMORE, RIDUCE ANSIA/DEPRESSIONE

MIGLIORA IL SONNO

OTTIMO IN DERMATOLOGIA ANCHE PER USO ESTERNO

MIGLIORA LE FUNZIONI RESPIRATORIE ED E' UTILE IN TUTTE LE FORME DI INFIAMMAZIONE: BRONCHI/POLMONI, AIUTA AD ALLEVIARE L'ASMA

ATTENUA TUTTE LE FORME ALLERGICHE

STIMOLA LA TIROIDE ED IL SISTEMA LINFATICO

FAVORISCE LA SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI, RIDUCE I DOLORI DA ARTRITE/ARTROSI E DEI MUSCOLI
 ANTINFETTIVO, UTILE PER I MALESSERI DI STAGIONE
 MIGLIORA LE FUNZIONI RENALI
 ATTENUA I DISTURBI MESTRUALI E LA SINDROME PREMESTRUALE, ALLEVIA I SINTOMI DELLA MENOPAUSA
 DONA ENERGIA VITALE E AUMENTA LA RESISTENZA ALLA FATICA
 PARTICOLARMENTE ADATTO PER I BAMBINI E PER GLI ANZIANI

I PRINCIPI ATTIVI DEL SUCCO DI MANGOSTINA

XANTONI: Più di 40 tipi diversi con proprietà bioattive, fitonutrienti fortemente antiossidanti, la più alta percentuale presente in natura. Potenti antinfiammatori. Rinforzano le difese immunitarie. Ottima protezione dell'attività cardiocircolatoria, grazie all'effetto: antiaggregante piastrinico, antitrombotico, vaso rilassante. Energetico. Riparano l'intestino con infiltrazioni con benefici effetti al fegato ed all'equilibrio degli aminoacidi.

POLIFENOLI: Flavonoidi tipo: ANTOCIANINA – CATECHINE

Antiossidanti, prevengono la degenerazione cellulare. Effetto anti-age. Riducono l'eccesso di grassi nel sangue. Sono agenti chelanti. Sono donatori di idrogeni con effetto Scavenger (scova rifiuti).

QUINONI – VITAMINA K: correlata alla corretta fluidità ematica, antibiotici.

TANNINI: Astringenti – Antisetici

POLISACCARIDI: ACEMANNANO

Effetto protettivo delle mucose gastro intestinali ed antinfiammatorio. Riduce il glucosio nel sangue. Immunostimolanti, Cicatrizzanti, Antipsoriasici, Aumento del collagene nella pelle. Depurativo e disintossicante.

STILBENI: Proteggono il cuore, riducono del 30% l'arteriosclerosi, abbassano il colesterolo LDL, migliorano le funzioni visive.

CALCIO

FERRO: effetto antianemico

FIBRE: Alimentari della polpa della frutta

VITAMINA C

VITAMINE DEL GRUPPO B: B1 – B2 – B6 con effetto sul sistema neuro-endocrino. Miglioramento dell'umore

POTASSIO: 25 MG/OZ

FOSFORO

NIACINA

XANGO

*Al Centro di Salute integrata di Udine e presso l'Associazione Dharma di Cristina Capocasale
 in viale Martelli 36 a Pordenone.*

Il Dottore Giacconi terrà delle conferenze, in cui presenterà gli aspetti "nutriceutici" dello XANGO.
 Per informazioni sul prodotto, l'acquisto e le conferenze, telefonate al Centro
 al mattino, dal martedì al venerdì, chiedendo di Ambra Giacconi.

DICEMBRE

1	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
2	giovedì	HQI
3	venerdì	
4	sabato	CORSO DI BIOMUSICA
5	domenica	CORSO DI BIOMUSICA
6	lunedì	
7	martedì	
8	mercoledì	
9	giovedì	HQI
10	venerdì	
11	sabato	
12	domenica	STAGE HQI
13	lunedì	
14	martedì	R.K.T.P.
15	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
16	giovedì	HQI
17	venerdì	LABORATORIO SUN "GLI SPECCHI DELLA VITA"
18	sabato	SEMINARIO COSTELLAZIONI FAMILIAR
19	domenica	SEMINARIO COSTELLAZIONI FAMILIAR
20	lunedì	
21	martedì	
22	mercoledì	CHIUSURA GRUPPI PSICOMOTRICITA'
23	giovedì	HQI
24	venerdì	
25	sabato	
26	domenica	CAMPO RAGAZZI
27	lunedì	CAMPO RAGAZZI
28	martedì	CAMPO RAGAZZI
29	mercoledì	CAMPO RAGAZZI
30	giovedì	
31	venerdì	

GENNAIO 2011

1	sabato	
2	domenica	
3	lunedì	
4	martedì	
5	mercoledì	
6	giovedì	
7	venerdì	
8	sabato	
9	domenica	
10	lunedì	
11	martedì	
12	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
13	giovedì	
14	venerdì	
15	sabato	
16	domenica	
17	lunedì	
18	martedì	R.K.T.P.
19	mercoledì	
20	giovedì	
21	venerdì	INCONTRO ESP. COSTELLAZIONI FAMILIARI
22	sabato	CORSO DI BIOMUSICA
23	domenica	CORSO DI BIOMUSICA
24	lunedì	
25	martedì	
26	mercoledì	INCONTRO DI MEDITAZIONE
27	giovedì	
28	venerdì	LABORATORIO SUN "LA PSICOLOGIA DEGLI ENNEATIPI"
29	sabato	
30	domenica	
31	lunedì	
	martedì	

CONFERENZE E APPUNTAMENTI

Centro di Salute Integrata a Udine

GIOVEDÌ 13 conf. "Presentazione Costellazioni Familiari"
relatrice Nicoletta Campisi

GIOVEDÌ 27 conf. "Come sviluppare le qualità del cuore"
relatore Dott. Gianluigi Giacconi

Tessera Associativa

Costo €75 - Validità annuale

dà diritto **GRATUITAMENTE** a:

- Un **colloquio orientativo con un operatore psicologico** dell'Associazione:
 - Dott.ssa Elena Colautto,
 - Dott. Luca Casale,
 - Dott.ssa Fabrizia Iervese
- Un **incontro di psicomotricità** familiare con Barbara Monaco (0-10), un incontro con tutta la famiglia con Cristina Cubesi o Luca Casale (11-16)
- Partecipazione ad un incontro esperienziale di **Costellazioni Familiari e Sistemiche**
- La frequenza agli incontri **RESPIRA CHE TI PASSA** per gli allievi dell'ISP
- Partecipazione allo Stage "**La saggezza del cuore**", propedeutico I.S.P.
- L'**abbonamento** annuale alla rivista "**IL CENTRO**"



Professionisti e strutture che collaborano con noi:

- Un **colloquio medico** con la Dott.ssa Ilaria Forte
- Un colloquio **naturopatico** con Cristina Capocasale a Pordenone c/o Associazione Dharma PN
- Un trattamento **Shiatsu** con Teresa Palma (UD) o Paolo Simioni (TV)
- Una lezione individuale di Chi Kung e Tai Chi Chuan con Sonia Pellizon a Conegliano (TV)
- Una lezione gratuita sui programmi della Scuola di Musica "**Percussiva**"
- Una lezione di prova gratuita della "**Snake Dance**" a Udine
- Sconto del 10% sui testi presso la Libreria Friuli, in via Dei Rizzani 3 a Udine

I N F O

Associazione Culturale **IL CENTRO DI INTEGRAZIONE**

Via Stiria 36/2A - 33100 Udine - tel. 0432.522.278

e-mail: info@centrodintegrazione.it