

# Dendros

## Associazione di Promozione Sociale

### CALENDARIO AUTUNNO 2010

**NEWS**

#### - Polarity Yoga -

Terminata l'esperienza dello yoga con Claudia Ottenga, è in programmazione dal mese di settembre una nuova attività. Il Polarity Yoga è rivolto a chi vuole dedicarsi un tempo per se per recuperare e rigenerare l'energia vitale, iniziando o proseguendo su un percorso che porta a sentire il proprio corpo, il silenzio nella mente ed espandere la consapevolezza globale di se, dove, corpo, anima e spirito si armonizzano.

Gli incontri prevedono un'apertura con una danza creativa espressiva, per liberare il corpo dalle tensioni, scaldare i muscoli in modo piacevole e divertente ed affiatare il gruppo. La seconda fase prevede una serie di stiramenti e posture che lavorano sul flusso dell'energia vitale in generale e in specifico sull'energia dei 5 elementi. Segue una fase di rilassamento o di trattamento con massaggi a coppia e la chiusura con una meditazione.

Si inizia con due lezioni gratuite **giovedì 16 e 23 settembre dalle 18.45 alle 20.15 e dalle 20.30 alle 22.00. Si proseguirà ogni giovedì nelle due fasce orarie indicate.**

E' possibile partecipare ad una singola lezione e iniziare anche durante il percorso.  
**Conduce Claudia Angela Stricker. Info e adesioni Claudia tel. 347-0513175**

**NEWS**

#### - Seminario sull'Armonizzazione dei Flussi di Energia nei Corpi Sottili -

Il seminario consiste in una meditazione guidata, che porta la persona in una condizione in cui è possibile riallineare e riequilibrare i flussi di energia che determinano le caratteristiche ed il vissuto della persona stessa. Il seminario è collettivo e si svolgerà **venerdì 15 ottobre ore 21.00.**

**Conduce Aldo Varengo.**

Le prenotazioni devono pervenire entro l' 8 ottobre 2010 a:

**Guido 327-5444930 o Rita 338-6426092**

**NEWS**

#### - Lettura dell'Ombra -

Si tratta di un sistema di indagine, di introspezione, che permette all'individuo di far emergere quelle che sono le informazioni più utili per lavorare sulla propria condizione energetica e rimuovere i blocchi che rallentano l'evoluzione della persona stessa. La seduta è individuale e si svolgerà **venerdì 26 novembre a partire dalle ore 21.00.**

**Conduce Aldo Varengo.**

Le prenotazioni devono pervenire entro il 19 novembre 2010 a:

**Guido 327-5444930 o Rita 338-6426092**

#### - Meditazione della Domenica -

Ciclo di incontri dal tema "Essere Consapevoli"

**Domenica 19 settembre 2010 ore 10.00 - 11.30 "CHAKRA DHYANA"**

Un'antica pratica indiana che, attivando i punti energetici del nostro corpo, apre le porte alla consapevolezza.

**Domenica 17 ottobre 2010 ore 10.00 - 11.30 "IL SEME DELLA CONSAPEVOLEZZA"**

Ogni vera guarigione passa attraverso l'ascolto della propria "voce interiore".

**Domenica 21 novembre 2010 ore 10.00 - 11.30 "L'INTELLIGENZA DEL CUORE"**

La saggezza dell'Amore conduce alla libertà, alla pace interiore, alla gioia e la madre di questa Intelligenza è l'Attenzione Cosciente, è la Consapevolezza.

**Domenica 12 dicembre 2010 ore 10.00 - 11.30 "CON-PASSIONE"**

Consapevolezza è guardare in profondità la natura della sofferenza per aiutarci a sviluppare la compassione e a trovare la strada per uscire dal dolore.

**Facilita Elisa Surano**

**Info e prenotazioni: Elisa tel. 0141-843176 o e-mail [colcuore@yahoo.it](mailto:colcuore@yahoo.it)**

#### - Contact Improvisation -

Danza di contatto e improvvisazione: è una non-forma di danza che si sviluppa in totale spontaneità in contatto-relazione con altri danzatori. Sono previsti tre incontri il **mercoledì sera dalle ore 20.00 alle 22.00, il 29 settembre, il 20 ottobre e il 24 novembre.**

L'iscrizione deve pervenire entro il 22 settembre ed è comprensiva dei tre incontri.

**Info e adesioni Paolo 393-9136418 e Guido 327-5444930**

### **- Costellazioni Familiari: percorso "I Movimenti dell'Anima" -**

Le Costellazioni Familiari sono diventate un percorso con appuntamento a cadenza mensile.

Seguendo le indicazioni date dal suo fondatore, Berth Hellinger, attraverso la messa in scena di relazioni o di problematiche che si desidera affrontare, si riconoscono le dinamiche nascoste, per poi accedere ad una consapevolezza globale, sistemica, che ci permette di trovare nuove soluzioni. Il movimento dell'anima è il superamento del cerchio ristretto della coscienza personale che permette di contattare un livello più ampio che va oltre a quello che consideriamo bene o male, abilitandoci alla piena accettazione di "tutto quello che è, per quello che è"; è una tecnica che consiste nel far rappresentare dai membri del gruppo qualsiasi tematica, non solo relazionale e familiare, ma anche un problema di salute, di lavoro, una sensazione. Durante il lavoro anche gli osservatori, oltre che i rappresentanti, entrano nel movimento dell'anima, pertanto tutti traggono vantaggi e stimoli per la propria crescita personale. L'anima si avverte attraverso il canale di percezione cinestesico, ascoltando le proprie emozioni e oltrepassandole. Si può dire che chi ha difficoltà ad accedere alle proprie emozioni non trova la porta di ingresso per sentire la voce dell'anima, e chi si ferma sulla porta di ingresso e non va oltre il livello emotivo, non potrà sentire l'anima. L'anima è unità, non conosce giudizi e non si occupa del bene e del male. Gli incontri sono previsti il

**sabato dalle 14.30 alle 19.00, e precisamente il 9 ottobre, il 20 novembre e il 4 dicembre.**  
**Conduce Claudia Angela Stricker; info e adesioni tel. 347-0513175.**

### **- Oneness Diksha -**

Energia d'Amore, Pace ed Unità con Se Stessi e con il Tutto. Un viaggio verso la felicità: stare bene, sentirsi a proprio agio nel mondo, in armonia con se stessi e con le proprie relazioni, liberarsi da schemi emozionali negativi, attivare la capacità di contattare la propria parte spirituale e superare il senso di "separazione" tra noi e tutto ciò che ci circonda. Il Diksha è un'energia, un dono che attiva la nostra capacità di essere in contatto con il Divino nel senso più ampio del termine, quindi con il Tutto, con l'Infinito, con l'Esistenza, con l'Universo, con l'Essenza o anche con Dio o qualunque maestro spirituale o religioso, e soprattutto la parte divina che è dentro ognuno di noi.

Gli incontri hanno luogo ogni martedì sera alle ore 21.00. **Facilita Elisa Surano.**

**Info e prenotazioni: Elisa tel. 0141-843176 o e-mail [colcuore@yahoo.it](mailto:colcuore@yahoo.it)**

### **- Cineforum -**

**Venerdì 22 ottobre ore 21.00 "Avatar"**

Un film di fantascienza, dove gli esseri umani interagiscono su un mondo alieno con i suoi abitanti, i Na'vi, attraverso la costruzione di corpi organici adatti a vivere nell'atmosfera del pianeta, gli avatar, a cui "i piloti" umani collegano le proprie coscienze. L'affascinante stile di vita dei Na'vi, carico di simbolismi, si basa su una divinità sacra "Eywa", e ci cattura per l'insegnamento che trasmette.

Tutte le creature del pianeta, che è un meraviglioso mondo ricoperto da foreste pluviali, dalla varietà, dai colori e luminescenze indicibili, hanno tra loro un rapporto empatico che nasce da un legame biochimico che unisce le radici di tutti gli alberi; l'Albero delle Anime agisce come una rete di energia in cui sono depositate reminiscenze degli antenati, poteri di guarigione e saperi, e collega tutti gli esseri come un autocosciente e gigantesco "server".

**Venerdì 19 novembre ore 21.00 "La Profezia di Celestino"**

E' un racconto che intreccia parabola e avventura per offrire un percorso di iniziazione. La ricerca dell'antico manoscritto inizia sulle Ande e per trovare il testo completo il protagonista deve affidarsi al flusso delle coincidenze della vita di ogni giorno, che, una volta interpretate, portano verso il proprio autentico destino. Una volta trovate e comprese tutte e nove le chiavi o "illuminazioni", si avrà una nuova visione della vita e di come sia possibile salvare il pianeta, le sue creature, la sua bellezza. **Per adesioni telefonare a Rita tel. 338-6426092**

### **- Giornata del "Saper Fare": Ciotola in Terracotta -**

**Domenica 10 ottobre dalle 15.00 alle 18.00** si impara insieme a costruire ciotole in terracotta.

Un'occasione per far provare anche i bambini.

**Per adesioni telefonare a Teresa tel. 329-1804708**

### **- Gruppo di Acquisto Solidale -**

E' formato da un gruppo di persone che tramite l'acquisto di prodotti biologici e/o ecologici direttamente dal produttore, cerca un'alternativa al modello di consumo e di economia ora imperante.

**Riunione mensile alle ore 20.30 e precisamente il 20 settembre,  
il 18 ottobre, il 15 novembre e il 20 dicembre**

**Info Laura 340-6606382 e Teresa 329-1804708**

### **- Rebirthing: il Respiro Circolare -**

**"Aprire il respiro è riaprirsi alla vita"**

E' un metodo estremamente efficace e amorevole, che ascolta il ritmo del corpo e scioglie profonde tensioni emotive e fisiche. La maggior parte dell'attenzione è spesso nella mente, rivolta verso i pensieri, e questo conduce ad avere poco ascolto del proprio corpo e delle emozioni; respirare significa ridonare spazio all'ascolto ed acquisire maggiore consapevolezza di se. Quando ci si affida al respiro consapevole si permette attraverso la propria coscienza di liberare e dissolvere antiche tensioni o abitudini che il corpo trattiene raggiungendo un profondo rilassamento. Con il respiro ogni parte del corpo si espande e si ossigena; inspirare significa "ricevere", quindi immettere nel corpo nuova vita e nuova energia; espirare significa "donare", quindi dare al corpo il rilassamento. Aprendo il corpo al respiro consapevole, si riequilibra il livello di energia interno e si armonizza il sistema nervoso. L'appuntamento è per una **domenica nei primi mesi del prossimo anno**, per respirare tutti insieme, rinforzando con il respiro un intento comune o prendendo forza per un passaggio, unito a una danza come Medicina di Movimento.

**Conduce Paola Consoli**

**Info e adesioni Maurizia 328-1734008 e Guido 327-5444930**

### **- Meditazione della Luna Piena -**

Il giorno della luna piena è sempre stato un giorno scelto da culture antiche e differenti religioni per la meditazione e la preghiera. Avremo modo di entrare in uno spazio meditativo che ci possa allineare con le qualità del tempo (segno astrologico e stagione) e che sia anche un'invocazione alla pace e all'unione. Gli appuntamenti sono sempre **alle 21.15, mercoledì 22 settembre (a Vesime), sabato 23 ottobre, domenica 21 novembre e domenica 19 dicembre**

**(quest'ultimi a Dendros)**

**Facilita Claudia Angela Stricker. Info e prenotazioni tel. 347-0513175**

### **- Corso Base di Alimentazione Naturale Terapeutica -**

E' un seminario sull'alimentazione naturale tenuto da Gino Sansone. Esperto di cucina naturale, macrobiotica, ayurvedica e mediterranea, ci guiderà in un approccio al cibo più naturale, rispettoso del nostro "essere umani", approfondendo gli aspetti terapeutici dell'alimentazione naturale con un corso base secondo i principi naturali tra Macrobiotica, Ayurveda e Yoga. Nutrirsi in modo naturale significa entrare in sinergia con il mondo della natura, con il modo in cui la natura si esprime, cominciando dalla comprensione di qual'è il cibo che è adatto allo sviluppo fisico, psichico e spirituale dell'essere umano.

Le date del seminario sono tre weekend:

**25 e 26 settembre, 30 e 31 ottobre, 13 e 14 novembre.**

**il sabato dalle ore 10.00 alle 21.00, la domenica dalle ore 9.00 alle 18.00**

**Le adesioni devono pervenire a Teresa tel. 329-1804708**

### **- Laboratori con le scuole -**

Pittura espressiva (metodo Arno Stern), musica, danza, yoga, creta...

**Info Teresa tel. 329-1804708**

### **- Opportunità per i soci -**

Dendros è distributore della rivista "AAM Terra Nuova". Inoltre acquista a prezzi vantaggiosi libri, CD e DVD dalla libreria online "Il Giardino dei Libri", specializzata in testi che trattano di corpo-mente-spirito, salute naturale, ricerca interiore, sviluppo personale, permettendo di ampliare gli orizzonti del lettore verso nuovi valori e di sostenere stili di vita sani, in armonia con se stessi e con la natura.

Potete trovare informazioni dettagliate sugli sconti che vengono praticati, che variano a seconda della Casa Editrice, sul nostro Forum alla sezione "Dendros", subforum "Acquisto Libri". **Info Rita tel. 338-6426092**

**[www.dendros.it](http://www.dendros.it) - [info@dendros.it](mailto:info@dendros.it)  
Regione Castagnole 79 - Canelli (AT)**

**Teresa 329-1804708 - Paolo 393-9136418 -  
Elisa 0141-843176 o e-mail [colcuore@yahoo.it](mailto:colcuore@yahoo.it)  
Rita 338-6426092 - Guido 327-5444930  
Claudia 347-0513175 - Maurizia 328-1734008**