

# VareseNews

## I Ricostruttori insegnano le parole per stare bene

**Pubblicato:** Mercoledì 23 Gennaio 2013

Dalla cura del benessere a quella delle fobie, dalla cucina alla ginnastica dolce: le proposte di "I Ricostruttori" di Gornate Olona (Varese) ripartono venerdì 25 gennaio per una stagione ricca di iniziative per tutti, tra conferenze, corsi e laboratori, che si terranno nella sede di via Matteotti 11.

### Le conferenze

Si comincia con un incontro venerdì 25 gennaio (ore 21) per parlare di un disturbo molto diffuso e molto fastidioso, la **colite cronica e spastica**: il Prof. Sergio Chiesa affronterà il problema suggerendo rimedi e soluzioni ma anche abitudini corrette per una efficace prevenzione.

Il primo febbraio, sempre alle 21, la psicologa Alessandra Martignoni illustrerà la tecnica dell'**ipnosi** spiegando come può essere utilizzata per promuovere benessere e serenità, seguendo le teorie di Milton Erickson.

E si continuerà l'8 febbraio (ore 21) con una serata sulla **respirazione**: Gianbattista Guarnerio spiegherà come prevenire e curare, semplicemente prendendo alcuni semplici accorgimenti, raffreddori e congestioni dell'apparato respiratorio.

**Armonizzarsi attraverso il suono e il sacro** sarà il tema dell'incontro del 15 febbraio (ore 21) con Cristian Valentini e di **agricoltura del cuore** parleranno venerdì 22 Vincenzo Scotti ed Ettore Infanti, mentre il primo marzo Ester Monteggia illustrerà il mondo del **Mandala** raccontando "l'universalità del simbolo".

### Corsi e laboratori

I ricostruttori propongono poi esperienze di approfondimento degli argomenti presentati

nelle conferenze: chi vuole sperimentare le applicazioni pratiche dell'ipnosi potrà partecipare al pomeriggio su "**Ipnosi e benessere**" sabato 2 febbraio (14,30), quando Alessandra Martignoni esporrà semplici esercizi per entrare nel nostro mondo interiore, conoscerci meglio, riscoprire le

nostre potenzialità e far fronte ai nostri problemi quotidiani.

Sabato 9 febbraio Andrea Antognetti insegnerà le **tecniche di respirazione** che ci possono aiutare a controllare **ansia e attacchi di panico** (9,30), mentre il 2 febbraio (15,30) Giovanna Gambacorti ed Ester Monteggia esporranno i metodi per "**disegnare il Mandala**".

Stanno inoltre per cominciare molti corsi, dallo yoga al rilassamento, alla cucina naturale. Dal 5 febbraio (ore 19,30) Lucetta Seveso e Carlo Fontana illustreranno lo **Yoga del sole** in 12 incontri settimanali; dal 19 (ore 18,30) Marisa Peruzzi insegnerà le posizioni dello **Yoga "per l'armonia del corpo e la quiete della mente"** sempre in 12 appuntamenti, mentre Pinuccia Bani dal 5 marzo (ore 20) esporrà il **Pa tuan chin**, una pratica millenaria dell'antica saggezza cinese che aiuta il nostro benessere psicofisico.

**Rilassamento e parole del cuore** saranno i due temi del corso tenuto da Luisella Torreggiani dal 6 marzo (ore 21) per dieci appuntamenti, mentre Antonio Fabiani domenica 7 aprile (dalle 9,30 alle 17) ci insegnerà a fare pane e focacce. Infine, un corso pratico di cucina naturale sarà articolato in due incontri, il 22 e il 29 maggio, alle 18,30.

Per informazioni e iscrizioni telefonare ai numeri 0331-820299; 349-8403695 oppure visitare il sito <http://www.iricostruttori.com/ricerca-nelle-regioni/lombardia/centro-di-gornate-olona>

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it