

## Uno sguardo sull'universo donna

**Pubblicato:** Martedì 1 Marzo 2016



Prenderà il via il prossimo 4 marzo una serie di eventi che diverse associazioni, relatori ed operatori del benessere hanno avuto il pensiero di preparare insieme per costruire una speciale occasione che riguardasse l'universo femminile.

Con tanta partecipazione ed entusiasmo tutti i collaboratori, in coordinazione con l'associazione Donna Oggi, hanno dato vita a questo evento che durerà per una settimana intera e che si propone di offrire spunti e momenti da trascorrere insieme alla ri-scoperta del benessere che deriva anche dallo stare insieme.

Rivolto alle donne, dalle junior alle senior, ma anche agli uomini in quanto complementari con il mondo femminile offrirà con un ampio panorama di interventi la possibilità di vedere, informarsi, conoscere e sperimentare nozioni e attività atte ad un benessere fisico e psico-fisico, riflettere insieme sulle casistiche comportamentali sia della coppia che in genere e, anche in modo ironico, rilassarsi e divertirsi attraverso momenti di svago e convivialità.

Un particolare attenzione sarà data alla sensibilizzazione circa la violenza sulle donne, con nozioni e informazioni per prevenire e/o superare situazioni di pericolo.

Un pensiero anche a tutte le Donne ospiti della casa di riposo Velini e alle pazienti dell'Ospedale di Tradate che in prossimità dell'8 marzo riceveranno mazzetti di mimose confezionati da Donna Oggi con l'aiuto delle operatrici della Fondazione Velini e che saranno consegnate in collaborazione con l'associazione Avulss Tradate.

TEMI: Prevenzione: alimentazione, salute, attività fisica e modalità comportamentale

Riflessioni e approfondimenti sull'essere

Attività Esperienziali

Convivialità

Viaggio nella musica: musica e danze della tradizione e concerto lirico

Esposizione di opere d'arte

Donna Oggi esprime già da ora il più sentito ringraziamento per la preziosa collaborazione, la professionalità ed esperienza a Judo-Bu-Sen, Associazione Avulss Tradate, Fondazione Velini, Prof. Angela Lisciandra e agli artisti del Liceo musicale Bellini, Claudia Ossati, Dott. Paolo Calcaterra, Dott.ssa Elisa Brignone, Anna Baj istruttrice Difesa Personale Femminile, Maestro Angelo Raggi Ispettore Capo Polizia di Stato, Concetta Sciglitano insegnante di Biodanza, Barbara Gornati e Miriam Cossar per il teatro, Enrico&Barbara, Rita Cascio Insegnante di Dozen e ai musicisti del gruppo "I Pizzikanti"

### **CALENDARIO EVENTI**

4 marzo ore 17,00 Pilates Istruttore Paola Antoniazzi

ore 20,30 CONFERENZA Ma le favole sono un'utopia? Relatrice Claudia Ossati

L'attesa del principe azzurro nelle varie fasi della vita

5 marzo OPEN DAY alimentazione sport, salute, prevenzione e informazione  
ore 15:30 JUDO BIMBI Maestro Michele Marano Judo-Bu-Sen Tradate  
ore 16:00 DIFESA PERSONALE Anna Baj Insegnante Tecnico MGA (Metodo Globale Autodifesa)  
ore 16:30 GINNASTICA DOLCE PER ANZIANI “Gli otto pezzi di Broccato”  
ore 17:00 MERENDA  
ore 17:30 CONFERENZA: “Alimentazione del bambino in età Scolare” Dott.ssa Elisa Brignone  
ore 20:00 IL VALORE DI ESSERE DONNA – Concetta Sciglitano specializzata Biodanza femminile  
1a parte CONFERENZA, intervallo BUFFET, 2a parte SESSIONE DI BIODANZA

6 marzo ore 17,30 “L’età delle donne non si dice” Spettacolo umoristico dedicato alle donne. A fine serata BUFFET

7 marzo ore 18,30 Danza del cuore a cura di Rita Cascio – Insegnante di Dozen (Yoga), ore 21,00 I bagni di Gong con Enrico&Barbara

8 marzo ore 19,00 Danza del cuore a cura di Rita Cascio – Insegnante di Dozen (Yoga), ideato e portato in scena da Barbara Gornati e Miriam Cossar  
ore 20,00 Seduta di Reiki a cura di Mario Mastromatteo Reiki Master  
ore 20,30 CONFERENZA “Il femminile e il maschile nel cibo nelle fasi evolutive “della vita” Relatore Paolo Calcaterra Geologo antropofosico

9 marzo Serata musicale  
ore 20:00 1° PARTE CONCERTO LIRICO: Al pianoforte Maestro Marco Begni.  
2° PARTE CORO BELLINI TRADATE: dirige Angela Lisciandra  
Ore 21:30 LETTURE di storie di vita comune tratte da racconti di Lella Mascia Leoni.  
MUSICA E DANZE popolari dal vivo accompagnate da fisarmonica, chitarra e mandolino. A fine serata BUFFET

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)