

## Armonia e benessere in Villa Truffini

**Pubblicato:** Martedì 2 Maggio 2017



Prenderà il via il 2 maggio una serie di eventi che l'**Associazione Donna Oggi** di Tradate ha organizzato per costruire una speciale occasione per **vedere, informarsi, conoscere, sperimentare e condividere** nozioni e attività atte ad un benessere fisico e psico-fisico, rilassarsi e divertirsi attraverso momenti di svago e convivialità.

La partecipazione a tutti gli eventi proposti è con ingresso libero aperto a tutti.

**Il ricco programma inizierà il 2 maggio e terminerà il 7 maggio con il seguente calendario**

### **Martedì 2 maggio dalle 17.00 alle 22.00**

Incontri esperienziali di PILATES – YOGA ANTICO – CORREZIONE POSTURALE – TAI-CHI – REIKI

### **Mercoledì 3 maggio dalle 17.30 alle 19,30**

DANZA ORIENTALE IN GRAVIDANZA respirazione consapevole e benessere psico-fisico in attesa del lieto evento.

alle 21.00 una interessante conferenza che mette a confronto i “MODELLI FEMMINILI DI IERI PER LA DONNA DI DOMANI”. Ce ne parlerà Miriam Gadaleta Dott.ssa in scienze storiche.

### **Giovedì 4 maggio dalle 18.00 alle 20,00**

CONOSCERE LE CAMPANE TIBETANE, cenni storici, suoni e benefici delle vibrazioni, con Francesca Vivacqua

e alle 20.30 la professionista del METODO GRINBERG ci guiderà a recuperare la nostra forza vitale senza esaurirci.

### **Venerdì 5 maggio dalle 16.30 alle 17.30**

DIFESA PERSONALE con il Maestro Mantuano Lunello e l'istruttrice Paola Antoniazzi

e in serata, alle ore 21.00 RECITAL-CONCERTO contro la violenza sulle donne “STORIE DI DONNE COMUNI “

con Miriam Cossar e la J Blues Band.

### **Sabato 6 maggio OPEN DAY BENESSERE:**

dalle 10.00 alle 11,30 Gianni Ascione e Rita Cascio ci parleranno dell'EQUILIBRIO NUTRIZIONALE  
dalle 14,30 alle 16.30 Spiegazione e prova pratica dell'esperienza di GUARIGIONE COL SUONO con Rita Cascio

a cui seguirà il CERCHIO DELLE DONNE, un lavoro di apertura per un sano femminile che alimenti un sano maschile.

L'evento si chiuderà con **musica e danza il 7 maggio dalle ore 15** con il GIRO DEL MONDO IN DANZA e LA PIZZICA SALENTINA dal vivo nella caratteristica cornice della Piazzetta Rosa di Tradate.

Nel giorni **6 e 7 maggio DONNA OGGI in collaborazione con UNICEF** sarà presente con il banchetto “L'ORCHIDEA UNICEF PER I BAMBINI” in prossimità di Villa Truffini – Tradate.

Per informazioni:

tel. 342 – 1961282 – [donnaoggitradate@hotmail.it](mailto:donnaoggitradate@hotmail.it)

**Manuel Sgarella**

[manuel.sgarella@varesenews.it](mailto:manuel.sgarella@varesenews.it)