



PROGRAMMA 2004-05

INCONTRI DEL LUNEDÌ. L'informazione come medicina.
conferenze a tema in programma tutti i lunedì sera da Settembre a Giugno alle ore 21.00

- 20-09 **Dimenticar o non più vivere...** Dalla memoria di membrana secondo l'ayurveda alla neuralterapia. *Dr Cosimo Calavita, medico, specialista in Scienze dell'Alimentazione, perfezionato in Medicina Ayurvedica e Tradizionale Cinese*
- 27-09 **Bioenergetica: il regalo d'Alexander Lowen all'umanità** La sperimentazione del corpo come unica occasione che abbiamo per conoscere e valorizzare la realtà che ci circonda. *Dr Angelo Uberti psicologo, perfezionato in Tai Chi, Qi Gong e Bioenergetica*
- 04-10 **Tempi puri** I trattamenti ayurvedici, per eliminare dal corpo tossine e radicali liberi, possono rappresentare finalmente la conquista di tempi da dedicarsi per tener puliti sé. *Prem Lal Raina, operatore ayurvedico*
- 11-10 **Imparare la pazienza in armonia con i tempi biologici** Le pressioni esercitate sul corpo, attraverso lo shiatsu, sono un contatto che ci sostiene. Può anche diventare un'occasione di attesa gioiosa del cambiamento che si realizzerà in noi. *Marina Manca operatrice shiatsu*
- 18-10 **Trasformarsi e guarire** Il bello di scoprire che chi sa vivere la preziosità del momento presente gode di un bene ineguagliabile: la pace interiore. *Diana Petech traduttrice degli scritti del monaco zen Thich Nhat Hanh*
- 25-10 **L'ardua impresa di essere il nostro corpo** Con minuscoli movimenti, posizioni non abituali, l'antiginastica può rendere più funzionale e fluido il nostro corpo, cambiandone persino la forma. *Paola Mondaini insegnante di Antiginastica metodo Bertherat*
- 08-11 **Conoscenza profonda** L'uso della respirazione circolare, usata dal Rebirthing, ci aiuta ad attingere dal profondo la memoria di eventi-chiave che possono farci capire perché a volte, nella vita, "giriamo sempre lo stesso film". *Leonora Anguelova, laureata in filologia, rebirther e Valerio Loda, laureato in filosofia, rebirther*
- 15-11 **Idrocolonerapia** Chiarimenti su un rimedio per pulire e aiutare a rigenerare la flora intestinale. *Dr Roberto Zuccali, medico, specialista in Idrocolonerapia*
- 22-11 **Alla riscoperta della canapa** Molteplici proprietà, molteplici usi di un'erba negata. *Vertua Alessandra, Consulente natural style*
- 29-11 **Segnali di stile: il rapporto con le piante** Le piante richiedono tempo come gli amici. Chi non ha tempo non riesce neppure a vederle quindi muoiono, come le amicizie. *Ezio Cammarata, perito agrario, vivaista e giardiniere*
- 06-12 **Amabile, generoso, pieno**
L'interpretazione dello spirito del nostro tempo nell'arte di fare e bere il vino. *Mattia Vezzola, enologo*
- 13-12 **Farsi di spezie** Un mondo di vasetti nei quali tuffare il naso e *sorprendersi di viaggiare* grazie alla chimica della natura; con tanti salutari effetti collaterali. *dr Cosimo Calavita*
- 20-12 **La Materia della comunicazione: il regalo** L'uso degli oggetti donati come intense lettere autografe che raccontano chi crediamo di essere, chi siamo e quanto conosciamo la "vittima" del nostro dono.
dr Flavia Maffezzoni, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva
- 10-01-2005 **Lo stress da rientro** Riprendere qualcosa di interrotto come lavoro, studio, rapporti spesso ci costa fatica. Proviamo a capire cosa significa vacanza per non disperderne i benefici. *dr Anna Della Moretta, giornalista*
- 17-01 **Possibili scenari di pace** Esperienze di riconciliazione dai territori caldi del pianeta.
Don Fabio Corazzina, Vicario Parrocchiale al Carmine, Pax Christi Italia
- 24-01 **Chiarezze e ambiguità della comunicazione** Dimmi come comunichi e ti dirò chi sei. Dalle usate e abusate domandine come questa ad una sincera voglia di vedersi e incontrarsi. *Dr Annamaria Sarica psicoterapeuta per adulti e adolescenti*
- 31-01 **Dottore mi fa male il tempo** Già nell'antichità si parlava del rapporto fra clima e salute. Ora la conferma ci viene dalla ricerca scientifica e le sorprese non sono finite. *dr Mauro Saccalani medico specialista in ortopedia*
- 07-02 **Penetrate nella natura per non dimenticarla** Discesa lungo i fiumi, percorsi aerei, trekking, esperienze coinvolgenti nella natura che fanno crescere la capacità di averne rispetto stando bene insieme. *Guido Bonvicini, guida alpina*
- 14-02 **L'arte della trasformazione** Esplorare i naturali flussi emotivi che quotidianamente influenzano la nostra vita per vederne emergere nuovi stimoli e vitalità. *Veero Ventriglia, terapeuta emozionale*
- 21-02 **Psicofonia: la voce siamo noi** L'uso della voce libera la creatività e permette di esprimere la propria vita interiore. *Elisa Benassi, psicofonista, laureata in musicologia*
- 28-02 **Patafisica: ovvero l'arte di non prendersi troppo sul serio** Utopia, sberleffo e un pizzico di ironia per dare spazio ad ogni fantasia. *Giancarlo Onger, esperto del settore della disabilità*
- 07-03 **Lo sguardo rigenerante** Cambiare la visione di sé e dell'altro per far sì che veramente accada qualcosa. *Dr Renata Catena, psicologa e psicoterapeuta*
- 14-03 **Cosa fa girare il mondo ?** Affidarsi alla borsa, alla propria bellezza... cercare la vita con la V maiuscola e trovarla nella vita con la v minuscola. *dr Cosimo Calavita*
- 21-03 **La magia? Scopriamola dentro di noi** Salute e amore nell'equinozio di primavera. *Dr Rosarita Colosio, studiosa e...*
- 04-04 **Miti attuali in alimentazione** *Gli anti-ossidanti, i segreti degli integratori di vitamine e la Nutraceutica. Facciamo il punto su risorse a volte proposte come moda.* *dr Oliviero Sculati, medico, direttore Unità di Nutrizione Dipartimento di Prevenzione ASL Brescia*

- 11-04 **Muoversi senza paure** Il viaggio, l'incontro con l'ignoto ci ha sempre attratto e intimorito. La malattia del viaggiatore pure, conoscere i rischi reali alleggerirà di farmaci e paure il nostro bagaglio. *dr. Silvio Caligaris, medico, specialista in malattie infettive Azienda Spedali Civili di Brescia*
- 18-04 **Quando la guerra entra nella mente** E' possibile ritornare a vivere dopo un conflitto bellico? Testimonianze in diretta di chi ne ha esperienza in prima persona. *Anna Cordini, volontario gruppo bresciano Emergency*
- 02-05 **Dieci modi per non "rompere"** Come diventare strumento di gioia per chi ci è vicino. *Dr Flavia Maffezzoni*
- 09-05 **Mantra: la "magia" delle parole dette** Libertà e prigionia scaturita dalla nostra bocca tutti i giorni in tutte le culture, in tutte le religioni. *Dr Cosimo Calavita*
- 16-05 **I luoghi della nostra vita** Spazi pensati per essere vissuti, perché amare il territorio in cui si abita è il primo passo per star bene. *Dr Giacomo Mantelli, sociologo, rappresentante del quartiere*
- 23-05 **La nuova vita delle cose tra scelta etica ed estetica** Riciclo, riuso, recupero. Tre facce di un fenomeno che invade arte, moda, design e la vita di ogni giorno. *Anna Baldacchini ed equié di educazione ambientale della cooperativa Cauto*
- 30-05 **La generosità allegra e ringiovanisce** Fare qualcosa per qualcuno, noi compresi, dà buon umore e ci fa belli, perché la Vita ama la Vita. *Mostarda Adriana, presidente AUSER Brescia*
- 06-06 **Dolori mi fermo, artrosi mi schianto, osteoporosi sono nella fossa** La disastrosa politica dell'usa e getta sta contagiando anche noi; ma non è così, se il nostro scheletro ha un problema possiamo ripararci e recuperare grazie all'Osteopatia. *dr Francesco Pasini, medico, fisiatra e osteopatia*
- 13-06 **Sport senza barriere** L'impegno di praticarlo regala autostima e forza socializzatrice.
Luigi Bertanza, velista, sciatore agonista non vedente
- 20-06 **Guariremo così** Capito che l'integrazione tra le medicine è un vantaggio, sceglieremo le cure più opportune, sapremo che le terapie non sono solo pillole e che una chiara diagnosi medica è indispensabile. *Dr Cosimo Calavita*