

IDEE E PROGETTI
CHE MIGLIORANO IL MONDO
rivista mensile ticinese
anno 44 - nr. 3
MARZO 2024 - Fr. 5.00

GENTE *sana*

 Climaticamente neutrale
Stampa
ClimatiPartner.com/10170-1901-3443

 vitaswiss
vollgesundheit

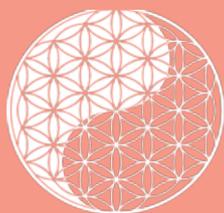
**NIPOTI SI
DIVENTA
semini desideri
nascono relazioni**

Stephanie Rauer

**SIAMO
NATURA**

**ANTICO SAPERE
una scuola per
riscoprire i rimedi
naturali**





Academy of Acupressure & Awareness

by La Fleur du Tao

Formazione professionale Acupressione Jin Shin Do®

La **Academy of Acupressure & Awareness** propone una formazione professionale di Acupressione, con un programma didattico conforme ai requisiti OML CT.

L'Acupressione (nota anche come Digitopressione) è un metodo terapeutico rimborsato dalle Assicurazioni complementari.

I terapeuti diplomati presso **Academy of Acupressure & Awareness** possono essere iscritti nel Registro internazionale della Jin Shin Do® Foundation (USA) e utilizzare il marchio registrato che contraddistingue un terapeuta accuratamente preparato e professionale.

Offriamo regolarmente corsi introduttivi e informativi di una giornata, aperti a tutti e validi come ore di formazione continua per terapeuti complementari (EMR-ASCA).

Le date dei vari corsi vengono costantemente aggiornate sul sito www.lafleurdutao.ch.

Gli interessati a una formazione professionale potranno in seguito proseguire il percorso formativo completo. Contattateci per ricevere il programma didattico dettagliato.

Daniela Meneghini - terapeuta complementare
Insegnante Senior Jin Shin Do®
Via M. Comacini 65 - 6834 Morbio Inferiore
Tel. 076 560 29 35 - www.lafleurdutao.ch



GENTE sana

IL MENSILE DELLE **B**UONE IDEE

ABBONARSI CONVIENE!

- **ricevete la rivista in casa senza spese aggiuntive**
- **restate informati senza perderne un numero**
- **ottenete diversi vantaggi grazie alla tessera abbonato**
- **rubrica annunci a disposizione gratuitamente**
- **copia supplementare gratuita per chi espone la rivista a beneficio dei propri clienti**
- **sostenete le idee a misura di uomo e pianeta**

Abbonamento annuo Fr. 49.-
Richiedetelo scrivendo a info@gentesana.ch

centro di



cromoterapia

cromopuntura
foto Kirlian
medicina esoterica
test di Lüscher
massaggio cromatico
cromoterapia

Formazione in cromopuntura inizio settembre 2024

Maggiori informazioni su
www.cromoterapia.ch



Via Cantonale 10 – CH-6942 Savosa (Lugano)
Tel. / Fax 091 967 43 53 – info@cromoterapia.ch

MENO PAGINE PIÙ CONTENUTO

Carissimi lettori,

una delle poche certezze nella vita è che La Settimana Enigmistica non cambia mai veste, l'altra è che Gente Sana continua a farlo in sintonia con una visione della vita che ci vuole elastici e in continuo mutamento.

Non siamo un pilastro sicuro a cui appoggiarci, siamo l'antitesi dell'immutabile certezza, siamo quelli che si adeguano continuamente, cambiano idea, e se gliene viene una che sembra migliore la applicano appena ne hanno la possibilità e, purtroppo, alcune buone idee sono in lista d'attesa da qualche anno. Nel valutare la bontà di un'idea il «si è sempre fatto così» è un'informazione che per noi non ha valenza qualitativa. Certo, offre il vantaggio di osservare i risultati. Se ponessimo più attenzione ai risultati e meno al perpetrare abitudini e tradizioni, probabilmente molte cose che «abbiamo fatto sempre così» le faremmo in modo diverso. Pur che può essere vero anche il contrario; valutando i risultati potremmo tornare a fare cose come le facevamo prima evitando di cadere nell'altra trappola: quella dell'innovazione a ogni costo. Non possiamo infatti dire che viviamo in tempi statici e privi di cambiamenti, la domanda è: sono i cambiamenti di cui l'umanità ha bisogno? Qual'è il bilancio complessivo? Sono necessari correttivi? Nessuno nasce imparato, si impara dall'esperienza e questo è vero anche per l'umanità. Ci siamo di molto allargati rispetto al nostro piccolo cambiamento che, se avesse dovuto essere in linea coi tempi,

sarebbe stato il passaggio al digitale, e invece no. Va detto, però, che l'abbonato che desidera ricevere la rivista in formato elettronico anziché cartaceo può farne richiesta alla redazione (info@gentesana.ch).

Questo mese, dopo un periodo in cui ci siamo divertiti con la copertina, ci siamo concentrati sulle pagine interne, rosicchiando margini, modificando caratteri, cambiando interlinee. Il risultato è più contenuto distribuito su meno pagine.

La grafica è piena, meno ariosa, più efficiente. Oltre a farci risparmiare spazio permette, finalmente, di proporre articoli di mezza pagina. Lo spazio bianco in una pagina ha lo stesso fondamentale ruolo delle pause in un discorso o in un brano musicale, è il contenitore, l'etere, la matrice da cui tutto prende forma e che tutto sorregge; lo sappiamo bene, e speriamo di aver mantenuto un minimo di equilibrio in questo senso. Magari qualcuno tra voi vorrà condividere la propria opinione, fornirci qualche consiglio, esternare richieste, arricchirci di punti di vista. Noi siamo qui desiderosi di cambiare ogni qualvolta ci sia possibile fare meglio. Uno spirito che auguriamo pervada anche la vostra primavera.

Cindy Fogliani

**«Meno idee si
hanno e meno si è
disposti a cambiarle»**

Michelangelo

rivista mensile
GENTE sana
 Tecniche, idee,
 suggerimenti per vivere
 in sintonia con la natura
 Di Cindy Fogliani
TESSERA ABBONATA
 facilitazioni presso le numer
 attività convenzionate

ASSICURATI TANTI VANTAGGI CON LA TESSERA ABBONATA!

SWICA

sconto 10 % complementa TOP, e 15% hospita. Riccardo Piana Agostinetti, 079 631 48 99 - 091 735 44 20 - riccardo.pianaagostinetti@swica.ch.

AYURYOGA Lugano e Mendrisio.

Sconto 10% sulle lezioni. 079 549 55 62.

SHANTI DEVA - Lugano

Sconto 10 % su trattamenti e massaggi ayurvedici. 079 433 39 74.

YOGA PER TUTTI - Vezia

Sconto 10 % sul corso di 10 lezioni. nadiaduce.ch 091 945 02 01.

BIO MARKET - Lugano

Sconto 10% prodotti naturali e dietetici.

ALFADINAMICA - Rancate

Sconto 10 % su gioielli ayurvedici. 091 646 47 41 - alfadinamica.ch.

AYURYOGA TICINO - Bellinzona

Sconto 10 % abbonamento 12 lezioni.

GIADAFIT - Lugano

Sconto 10% pietre di giada e lettini per massaggio.

IGEA ATELIER - Massagno.

Di Linda Panzeri. 10 % di sconto su oli freschi estratti a freddo. 076 394 10 06.

CAN E GAT - Arbedo

Studio veterinario. Sconto 10 % sulle visite. 076 330 64 77 - 091 600 11 16.

HUNGER RICCI - Gentilino

Scuola di estetica e cosmetologia. 10% su corsi di aggiornamento, trattamenti naturali e fitoscometici di nostra produzione. 091 994 66 38 - hunger-ricci.ch.

CENTRO AQUILONE - Lugano

Sconto 10 % su trattamenti estetici, massaggi, cromoterapia e buoni regalo.

FATTORIA LA COLOMBERA - S. Antonino

Sconto 10 % sui latticini prodotti in azienda.

RICOMINCIA DA TE - Lugano

Tibero Faraci Life Counselor, Personal Coach e Rebirther. 20 % di sconto sulle sedute.

ARTE LIFE - Lugano e Cugnasco

Sconto 10 % su Life coaching e seminari Puoi guarire la tua vita, Tutta un'altra vita.

SIVASAOORAYAYOGA - Bellinzona

Scuola di Hata Yoga, 10% di sconto su corso di 10 lezioni. 079 686 78 14.

FALEGNAMERIA SVANOTTI - Muzzano

Sconto 10 % su sistema per dormire Samina e cuscini.

AMWeb - Giubiasco

Sviluppo web, consulenza e supporto informatico. 10 % sui servizi. amweb.ch.

YOGA ASHOKA - Mendrisio

Lezioni di prova gratuite per gli abbonati Gente Sana. 076 330 10 48.

PEOPLECARE

Come realizzare i propri sogni. 20 % di sconto sulle consultazioni. peoplecare.ch.

SCUOLA REIKI - Sessa

Corsi individuali di Reiki tradizionale, teoria e pratica. 20% di sconto. Master Walter Karl Associazione Essere in Sintonia. Lostudioenergia@gmail.com.

TEATE MAGNOLIA

Di Laura Talleri. Massaggio Thai e classico, kobido Reiki, rune, cristalli e rilassamento dinamico. 076 464 89 73 - 20 % di sconto, segnature escluse.

BEAUTY AND BODY THERAPY

Riflessologia, linfodrenaggio, massaggi terapeutici. 20 % di sconto su tutti i trattamenti. beautyandbodytherapy.ch, 079 869 80 81, Lisa.

MOHENJO DARO

La tua rinascita femminile. Corso per le donne, sconto 10%. mohenjo-daro.com.

ANIMAL-IN-FORMA - Astano

Reformahus per animali, sconto 10% sulla consulenza alimentare per cani e gatti.

STELLA POLARE - Savosa

10 % di sconto su Terapia Breve, ipnosi, Corpo specchio, Fiori di Bach, Riflessologia plantare, 076 224 08 41.

STUDIO ELENA - Giubiasco

terapie complementari e massaggi sconto del 20% su tutti i trattamenti, 076 405 63 90.

STUDIO ARMONIA E BENESSERE

di Laura Cambi - Balerna Una lezione gratuita di CAM (consapevolezza attraverso il movimento) Feldenkrais® (in gruppo) e 20% di sconto su una seduta di Integrazione Funzionale Feldenkrais® (trattamento individuale). 079 246 37 60

ANNA DAMONTI - Sorengo e Mendrisio

Infermiera, Riflessologa facciale/plantare, Operatore Reiki e cromoterapia, Coach relazionale. Terapie per neonati, bambini, adolescenti, adulti e anziani. 078 837 32 61.

SCUOLA ITINERANTE ARTE DEL MOVIMENTO E RESPIRO - Bellinzona, Castione, Roveredo GR.

di Mariapia Pieracci Ceruti. Sconto 10% su tutti gli abbonamenti e Trattamenti individuali multidisciplinari - Ortho-Bionomy. 079 207 20 70.

CORSI INDIVIDUALI DI CRISTALLO TERAPIA E GEMMOTERAPIA

10% di sconto per gli abbonati. Lostudioenergia@gmail.com.

PIACEREDONNA - Bellinzona

10% su tutte le conferenze e serate a tema. Scopri piaceredonna.ch

GIORGIA COSTANTINO COACHING

Quantum Energy Coaching (QEC) online via Zoom. 10% di sconto per gli abbonati. giorgiacostantino.ch.

Scuola AFF - Approfondimenti e Formazione in Floriterapia - Mendrisio.

10% su corsi e seminari di almeno due giorni (anche online). fioridibach.ch.

«DEEP FLOW YOGA» Yoga nel Mendrisiotto

Giuliana Grilli - 079 655 52 70. Lezione gratuita in prova. deepflowyogamassage.com.

IL MARE AD ASCONA

Prima seduta in grotta di sale gratis. ilmareadascona.ch.

SOMMARIO

SOCIETÀ

Nipoti si diventa
semini desiderati, crescono relazioni

AMBIENTE

Permacultura
noi siamo natura

BENESSERE

Antico Sapere
una scuola per tutti

MEDICINA NATURALE

Terapia craniosacrale
il tocco lieve che va in profondità

EVENTI

Festival du film vert
Frequencies Congress Ascona

INSERTO SHIATSU

Riequilibrio corpo, mente, spirito
corso aperto a terapeuti e non

CALENDAR PEOPLE

Momenti di benessere
Senza limiti di età!

RUBRICHE

Trova la tua essenza
Ipnosi
Psicologia
Consigli della naturopata
Biobiasca
Essere Umani
Bambini
Vegano per tutti
Animali
Ai fornelli
Bacheca

IMPRESSUM

COMITATO ASSOCIAZIONE SVIZZERA GENTA SANA:

Alda Fogliani
Carlo Thöni
Patrick Travella

SEGRETARIATO

Tamara De Martini
in Campagna 1
6518 Gorduno
+41 91 829 36 00
+41 79 198 09 79
tamara@gentesana.ch

REDAZIONE

Cindy Fogliani Monti
via Pasquero 3
6710 Biasca
+41 79 613 75 45
info@gentesana.ch

COLLABORATORI

Tanja Baretta
Anna Ostini
Ciro Barberio
Sylva Nova
Clarissa Semini
Chiara Pelossi Angelucci
Suzanne Palermo
Annamaria Lorefice
Paolo Sambo
Luca Defanti
Maurizio Galimberti

CHIUSURA REDAZIONALE

Il primo del mese precedente.
Non esce in gennaio e agosto.

ABBONAMENTO

10 mensilità a fr. 49.-
abbonamento estero fr. 65.-
info@gentesana.ch
+41 79 613 75 45
+41 79 298 50 92.

PUBBLICITÀ

Contattare la redazione.

Energia vitale...
e benessere...

Cura energetica delle cicatrici

BIOLYT-Nature^{sp}

- per una cura ideale delle cicatrici
- in caso di cicatrici tese e sensibili
- distende e ridona sensibilità
- favorisce il flusso energetico
- aumenta il benessere



Con vitamina E
Arricchita con
olio d'albicocca
Senza Parabene

2011192

🇨🇭 Prodotto svizzero di qualità

BIOLYT La Cusolina, CH - 6652 Tegna
Tel.+41 91 796 19 00, Fax +41 91 796 19 46
email: geuggis@biolyt.com, www.biolyt.com

BIOLYT
Energia vitale e benessere dal 1979

I prodotti dell'ALVEARE



per grandi e piccini
Propolis 20 Spray

20 ml

Studiato per la protezione
del cavo orale
e
potenziare le tue difese
durante il cambio
di stagione.

Dott. G. Ferrero
ARGITAL
Higher quality of life



Nebulizzare direttamente nel cavo orale
circa 2 o 3 spruzzi, ripetere nell'arco della giornata a
seconda della necessità

Nampex SA
via Lisano no. 3
6900 Massagno
Tel.+41 91 967 33 12
email:info@nampex.ch
www.nampex.com



I NOSTRI PROSSIMI APPUNTAMENTI

RICONOSCIUTI RME e ASCA



Scuola AFF
Approfondimenti
Formazione
Floriterapia
Mendrisio
Trova la tua essenza

Scuola con Indirizzo Psicologico e Psicosomatico

12 SERATE ONLINE
dal 9 aprile al 15 ottobre / 20:00 - 22:00
relatrice: Danila Cattaneo psicologa FSP
12 Guaritori da scoprire:

- nella ricerca del dr. Edward Bach
- nella gestualità delle piante
- nel coglierne le sfumature emozionali
- nei particolari delle immagini
- trovando il tuo tipologico



**SEMINARIO
CREATIVO:
IMPARIAMO A PREPARARE
CREME E IMPACCHI CON I FIORI**
relatrice: dott.ssa Maria Elisa Campanini

DOMENICA
21 aprile 2024

8:45-12:30 / 14:00-17:45

📍 La Perfetta - 6864 Arzo



- Principi energetici vibrazionali delle essenze floreali
- Modalità e tecniche di preparazione per applicazioni locali
- Casi clinici e esercitazioni pratiche

Fondazione
Be flowers

per lo studio, la divulgazione
e la ricerca in floriterapia

🌐 @floridibach.ch

☎ +41 79 158 14 83

✉ corsi@floridibach.ch

📘 facebook

🌐 www.floridibach.ch



vignetta



Elezioni

Dalle Federali alle Comunali Taxio ne ha fatta di strada. Quando, in ottobre, aveva assistito all'invasione di pubblicità raffigurante persone si era chiesto se, visto l'esubero che lamentiamo, non vi fosse qualche svendita in corso. Dagli slogan sembravano esemplari interessanti: impegno e coerenza; esperienza e affidabilità; concretezza e valori; cose non sempre facili da trovare in un umano. «Potrebbero condurre il mondo», ha pensato. Quando gli ho spiegato che sarebbe potuta andare così (non il mondo ma la Svizzera, non condurre ma influenzare) ho scoperto che non conosceva le elezioni. Parola che ha associato a elemosina, sbagliando di poco, va ammesso.

Svelato l'arcano si è messo di buzzo buono per compilare la sua scheda. Digiuno di politica, ha analizzato con cura visi e slogan per selezionare i migliori candidati. Quando mi ha sottoposto la lista, ho dovuto spiegargli che quelli erano i collaboratori di un'immobiliare. Per le Comunali ha deciso di mettersi in lista, fosse solo per dar credito a coloro che da tempo ritengono che la politica sulla Terra sia infiltrata da extraterrestri, lui ritiene che non sia così, ma che sarebbe un bene se lo fosse.

Dopo che avrà goduto del carnevale per uscire con le sue apparenze aliene, sarà chiamato a rimettersi la maschera, e quale migliore occasione per farlo se non un'elezione? Sta decidendo quale aspetto assumere e scopre che non è semplice apparire giovani ma con esperienza, curati ma non frivoli, sorridenti ma seri, ammiccanti ma affidabili; ma, soppesa, se ce l'ha fatta Trump possono farcela tutti. Ora resta da capire a che movimento aderire. Si sorprende nello scoprire che abbiamo almeno otto modi diversi di interpretare il bene comune. Chiarisco che 'bene comune' non è l'espressione più corretta, piuttosto bene di alcuni: imprenditori o impiegati; ricchi o poveri; economia o ecologia. Lui mi dice che su Koinous, suo pianeta di provenienza, non ci sono né partiti né elezioni perché, da qualunque parte lo guardi, il bene è sempre quello: o riguarda tutti o non riguarda nessuno. Io mi limito ad annotare il nome del pianeta per quando mi reincarnerò. A questo punto preferirebbe non aderire a nulla così da rappresentare tutti. Gli spiego che può scegliere tra l'essere subordinato perché appartenente a un partito o l'essere ostacolato perché al di fuori. Lui si sente stanco ancora prima di iniziare e getta la spugna accontentandosi di far politica mentre fa la spesa.

Proveniente dal pianeta Koinous, Taxio ha deciso di recarsi sulla Terra per capire perché la specie apparentemente più intelligente del pianeta è anche quella che commette le azioni più insensate. Gente Sana segue mensilmente le sue peripezie. Un sequel di Cindy Fogliani.

frase del mese

Può darsi che non siate responsabili per la situazione in cui vi trovate, ma lo diventerete se non fate nulla per cambiarla.

Martin Luther King

PERMACULTURA NOI SIAMO NATURA

Di Cindy Fogliani



Maria Chiara Cerinotti (a sinistra) e Stephanie Rauer con le carte da loro ideate che svelano i segreti di un'agricoltura condotta in collaborazione con la natura.

«Durante la realizzazione di un film documentario ho seguito per tre anni le vicissitudini di alcuni equadoregni in Svizzera e in Ecuador. Un confronto che mi ha permesso di realizzare quanto sapere stiamo perdendo nei paesi industrializzati. D'un tratto mi sono resa conto che la «povera» ero io. In Svizzera queste persone talvolta suonavano il flauto davanti ai supermercati. Io guardavo la gente entrare e uscire e pensavo alla nostra dipendenza: dovessero chiudere, in poche settimane saremmo in guai seri».

Comincia così il percorso permaculturale di Stephanie Rauer, progettista in permacultura e titolare di Gioca Permacultura.

«Ho seguito il primo livello di formazione in Ticino. Avevo nostalgia del buon sapore delle carote coltivate da mia nonna e desideravo saperne di più su come coltivare un orto e, invece, ho imparato molto altro. La permacultura non è un metodo di coltivazione, è un modo di approcciarsi alla vita. È ricollegarsi con il tutto, reinserirsi in un contesto più ampio, essere parte integrante di un ecosistema e agire per il suo bene, che è anche il nostro bene. Infine, comunque, coltivo anche un orto».

La Permacultura è stata sviluppata a partire dagli anni Settanta,

dagli australiani Bill Mollison e David Holmgren. Tocca varie aree, come l'agricoltura, l'architettura, la biologia, la selvicoltura, la zootecnica, la comunicazione non violenta, la sociocrazia, l'educazione, la migliore conoscenza di sé, ecc. Propone soluzioni ma non le impone. Principalmente propone un modo di approcciarsi basato sull'osservazione, che opera con la natura e mai contro, creando ecosistemi e insediamenti con una biodiversità, stabilità e resilienza simile agli ecosistemi naturali. Insediamenti che si vogliono ecologicamente, economicamente e socialmente sostenibili. *«Contrariamente a quanto pensano alcuni, la permacultura non è dogmatica e anzi, è continua ricerca e sperimentazione. È fare ciò che si può con ciò che si ha. Questo è vero anche in un orto. Esistono diversi metodi per coltivare un orto e la permacultura propone degli approcci ma il primo è l'osservazione e l'utilizzo delle risorse a propria disposizione. Per esempio, nel mio orto per un certo periodo ho sperimentato la pacciamatura con il fieno ma, quando non ne disponevo a sufficienza e avrei dovuto comperarlo ho ideato nuove strategie che mi permettesero l'indipendenza restando economiche ed ecologiche. Ogni progetto è un progetto diverso. Ho progettato giardini commestibili in scuole, in campagna, in foresta e persino sul*

tetto di una banca in centro a Lugano; e per ognuno di essi abbiamo ideato strategie particolari. L'orto, comunque, è la parte più facile; il lato che richiede maggior cura e attenzione è la danza delle relazioni umane attorno ad esso. Le persone sono chiamate a collaborare come un ecosistema nelle varie tappe di semina, cura e raccolto».

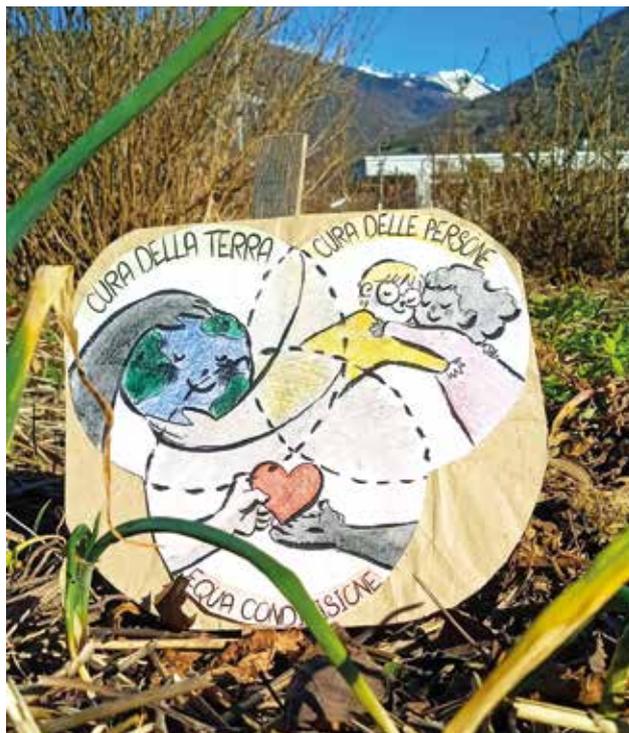
Che grado di autosufficienza ha raggiunto con il suo orto di settanta metri quadrati?

«Non ho raggiunto nessuna autosufficienza, lo spazio è esiguo. Certo ci sono alcune verdure, l'insalata, frutta e bacche che praticamente non compero quasi più ma non è questo l'obiettivo. Nel mio appezzamento coltivo nell'arco di un anno oltre cento tipi di piante commestibili passando dagli ortaggi, alle spontanee, agli alberi da frutto. Con l'entusiasmo di chi comincia pensavo di cambiare totalmente vita acquistando nuovi terreni. Poi mi sono resa conto che abbiamo già tutto ciò che serve e ho creato una rete di contatti. Vi sono molte persone che hanno del terreno a disposizione che non coltivano o non coltivano più, ma hanno piacere che lo faccia qualcun altro cosicché possano godere di parte del raccolto. Più della quantità è la qualità, il sapore, la varietà di ciò che si coltiva ad arricchire i nostri piatti, la vita e la salute; oltre alla soddisfazione di rendersi partecipi di veri e propri ecosistemi ricchi di preziosi collaboratori: micorganismi, invertebrati, insetti, piante selvatiche, funghi e altri animali. Dalla natura impariamo che la resilienza non è fare tutto da soli, bensì collaborare arricchendoci e rafforzandoci grazie alla diversità».

Lei è molto attiva nell'organizzazione di corsi per bambini, adulti, scuole e professionisti.

«Ho seguito l'intera formazione in permacultura per interesse personale, solo dopo ho pensato di rendermi at-

Il compost: micro e macro organismi trasformano gli scarti organici in preziosa risorsa.



La permacultura ha l'obiettivo di creare ecosistemi e insediamenti resilienti, arricchenti, ecologici.

tiva nella divulgazione e formazione e devo dire che vi è grande interesse. Il principio cardine che ho appreso dalla permacultura è che siamo parte integrante della natura e che anche dalla nostra piccola nicchia è possibile fare del bene, che non è necessario che una singola persona faccia tutto, ma che ognuno faccia qualcosa, il che può portare a importanti cambiamenti. Questa idea mi entusiasma e mi motiva nel condividere con gli altri una visione che spero si diffonderà sempre più tra gli esseri umani».

Stephanie è giornalista e regista, diplomata in permacultura applicata. Titolare di Gioca Permacultura tramite cui organizza consulenze e corsi di formazione su richiesta, per bambini, adulti, educatori e insegnanti, è co-fondatrice dell'associazione Permacultura Svizzera Italiana che organizza periodicamente il primo livello della formazione internazionale in permacultura; e quest'anno anche il corso Progettare con l'acqua con Lorenzo Costa e Danilo D'Antoni che si terrà a Mergoscia dal 5 al 10 luglio. È attiva nell'associazione Orto a Scuola che accompagna le scuole che desiderano lanciarsi nella meravigliosa avventura di impianto e cura di un orto con i propri allievi; con Maria Chiara Cerinotti del vivaio Officina Verde di Camorino ha dato il via da poco al corso Segreti dell'orto, che da marzo ad agosto propone una giornata mensile sul campo per imparare come creare e curare un proprio orto o giardino commestibile, le giornate sono a tema e frequentabili singolarmente; le iscrizioni sono aperte.

Per maggiori informazioni:
gioca-permacultura.ch - 076 247 14 07.

NIPOTI SI DIVENTA semini desideri, crescono relazioni

Di Clarissa Semini



Il progetto risponde al bisogno di coltivare relazioni, favorire l'incontro fra generazioni che insieme realizzano sogni.

Il 10 marzo in Svizzera si celebra la festa dei nonni. Se fosse l'occasione per diventare nipoti di qualcuno che non conosciamo e realizzarne un desiderio? Cristina Piccioli, assieme a Katerina Neumann, Laura Chiesa, Laura Bianchi e Federica Cavadini, ha dato vita nel 2021 all'Associazione Nipoti si diventa. «In molti non hanno la fortuna di conoscere e vivere i propri nonni e, per chi ne ha assaporato la presenza, la mancanza resta pulsante per tutta la vita. L'unicità così preziosa della relazione nonno-nipote rappresenta un patrimonio culturale che va preservato e condiviso. È stata questa consapevolezza la spinta propulsiva a dar vita al progetto. Oggi sappiamo che è apprezzato e risponde al bisogno di coltivare relazioni e dare la possibilità a diverse generazioni di incontrarsi, conoscersi e insieme realizzare sogni».

Attualmente l'Associazione collabora con una quarantina di case anziani del Ticino e altre desiderano aderire. Tenendo conto che in tutto sono una sessantina, è un grande successo.

«Sì, proprio grazie alla risposta entusiasta sia delle case sia dei vari centri diurni abbiamo preso il via; altrettanto fondamentale è il contributo dei nipoti volontari che si sentono chiamati a realizzare il desiderio di qualcuno. Chi ha aderito ha compreso che non si tratta di un'attività in più da gestire

ma di offrire agli anziani la possibilità di sognare ancora, raccontarsi motivando il proprio desiderio, aprirsi con curiosità all'incontro con qualcuno mai visto prima, vivere un'esperienza fuori dal contesto abituale».

Come reagiscono alla richiesta di esprimere un desiderio?

«Spesso la prima risposta è «Non mi serve niente». L'operatrice, stimolandone la fantasia, li accompagna a desiderare qualcosa per sé e a esprimerlo. Una volta individuato un desiderio, si indaga sul perché. È proprio nel motivo nascosto dietro al desiderio che risiede il potenziale del progetto. Non è importante una sciarpa blu di per sé ma nel desiderarla è custodito il ricordo del mare che non si potrà più vedere. Magicamente accade che, chi decide di regalarla, si ritrova a parlare del mare che ama tanto. Racconti e ricordi si intrecciano e avviene l'incontro tra anime che va oltre l'oggetto e l'età».

I nipoti ufficiali cosa dicono?

«Accolgono l'idea con gioia. Comprendono che non si tratta di rubargli il posto e che, al contrario, introdurre una nuova persona stimola l'anziano ad aprirsi, spesso lo rende più attivo e partecipa nella loro relazione con novità da raccontare ai propri famigliari. Solo in un paio di casi c'è stato un rifiuto da parte dei parenti. L'hanno vissuto come un giudizio rispetto alla loro presenza (o assenza) nella vita dell'anziano. Abbiamo accolto la loro decisione spiegando il nostro autentico intento e l'averne parlato per noi è comunque un traguardo».

Ad oggi sono stati avverati quasi cinquecento desideri: cinquecento incontri, cinquecento nuovi nipoti.

«Cinquecento esperienze e tante emozioni! Dietro le quinte noi cinque siamo costantemente operative nel coordinare, mediare, organizzare, ecc. È un grande impegno che svolgiamo nel nostro tempo libero e siamo testimoni della bellezza e del bene che genera. Abbiamo dato il via al progetto nel pieno delle restrizioni da covid, affrontando con rispetto e determinazione le limitazioni che incontravamo. L'isolamento al quale gli anziani sono stati sottoposti andava sanato e colmato. Infatti, la maggior parte dei desideri raccolti non riguardano beni materiali bensì esperienze e voglia di condivisione. Alle nostre latitudini, gli anziani nelle case di riposo hanno tutto ciò che serve loro: un tetto sopra la testa, abiti e cibo, cure sanitarie. I loro bisogni primari sono soddisfatti, allo stesso tempo però li abbiamo emarginati. Quello che vogliamo davvero chiedere, con il pretesto del desiderio, è: «Sei felice? C'è qualcosa che potrebbe renderti ancora più felice?». Durante il periodo della pandemia si è evidenziata ancor più l'importanza delle relazioni e oggi ne siamo tutti maggiormente consapevoli. Il personale delle case anziani ci ha raccontato di aver



In queste esperienze vediamo gli anziani sbocciare: arrivano titubanti e ripiegati su se stessi, e partono quasi saltellando.

perso il sostegno di molti volontari che temevano eventuali contagi. Nipoti si diventa sta riempiendo anche questo vuoto perché, spesso, una volta realizzato il desiderio, i nipoti acquisiti mantengono accesa la relazione e da cosa nasce cosa. Per esempio, dalla nipote che ha realizzato il desiderio di lettura di un libro, è arrivata la proposta di tenere regolarmente momenti di lettura aperti a tutti. Una signora voleva andare al cinema per la prima volta in vita sua. Il suo nuovo nipote ha predisposto a cinema una sala privata di registrazione così da non avere barriere architettoniche. Alla visione del film sono state invitate alcune amiche per poter condividere insieme un momento speciale e insolito. Assistendo a queste esperienze, si osservano gli anziani sbocciare: all'inizio sono titubanti, non sanno bene cosa li aspetta e stanno un po' sulle loro. Man mano che entrano nel vivo dell'evento, dell'incontro e della conoscenza reciproca, iniziano ad aprirsi. Sui volti appaiono grandi sorrisi e occhi luminosi, si lasciano andare a chiacchiere e risate. Se all'inizio arrivano lentamente e un po' curvi su sé stessi, quando se ne vanno sembrano saltellare di gioia».

Un desiderio che ti ha toccata particolarmente?

«Premetto che sulla piattaforma vengono caricati solo desideri verificati e fattibili. Un signore aveva espresso di voler ritrovare la sorella perduta. All'operatrice non risultava ne avesse una ma lui ha spiegato che erano stati separati tanti anni fa. Si decise quindi di mettere online la richiesta e una coppia di giovani si fece avanti. Durante il loro primo incontro, con lo scopo di raccogliere informazioni necessarie a dare il via alla ricerca, l'anziano ha raccontato la propria storia e condiviso ricordi e sentimenti che aveva nel cuore, mai svelati prima. Infine i due giovani sono riusciti a trovare la donna che abita a Roma. Non è stato possibile farli incontrare di persona ma fratello e sorella hanno avuto una lunga telefonata e una settimana dopo lui è morto. Per tutte le persone coinvolte è stato un dono immenso essere testimoni di questo ricongiungimento e del sollievo che ha portato nello spirito dell'anziano.

Il compimento di un desiderio e la rimozione di un peso che si portava dentro da tutta la vita che lo ha infine reso libero, nella sua forma più elevata».

C'è un'importante partecipazione giovanile (il 40% dei nipoti finora si situa tra i 25 e i 40 anni).

«Un ragazzo, trasferitosi a Zurigo per lavoro, ha trovato nel suo nuovo nonno una ragione per tornare regolarmente in Ticino, da dove con dispiacere si sentiva sradicato. Il contatto umano sprigiona un'impareggiabile ricchezza. Uno dei nostri intenti era quello di stimolare connessioni tra differenti generazioni proprio perché, avendo avuto il privilegio di vivere i nostri nonni, conosciamo l'incommensurabile valore di questo tipo di relazione. Ogni incontro è magico! La vita unisce nonni e nipoti adottivi in un'alchimia perfetta: due sconosciuti, con un apparente divario di 40-50 anni tra loro, si ritrovano ad avere interessi comuni di cui parlare. Ogni esperienza è un viaggio nel viaggio, l'incontro tra la storia di una vita che improvvisamente alimenta quella di un'altra persona e insieme si fondono nella felicità della conoscenza e dell'esperienza condivisa».

Nipoti si diventa permette lo scambio di doni che vanno ben oltre il materiale.

«Vogliamo onorare gli anziani, annaffiare le loro radici che sono anche la nostra origine e attingere alla loro linfa così colma di vita e sapienza. Continueremo a coinvolgere le varie strutture nella Svizzera italiana predisposte alla loro cura e a organizzare momenti d'incontro comunitari. Sul sito è a disposizione una pagina dedicata ai volontari dove si possono iscrivere offrendo le loro capacità e disponibilità (dal canto al disegno, al fare a maglia o semplicemente offrirsi per quattro chiacchiere, gruppi di lettura, ecc.). Abbiamo molte idee e per concretizzarle l'Associazione ha bisogno di donazioni da parte di sostenitori. Su nipotisidiventa.ch si trovano tutti le informazioni e i desideri in attesa di essere realizzati».

ANTICO SAPERE una scuola per tutti

Di Cindy Fogliani

Antico Sapere, è la nuova scuola di vita e formazione naturale ideata da Tanja Baretta - naturopata, collaboratrice di questa rivista e dell'Istituto di formazione Quinta Med - con il supporto di Daniela Campana e Michela Fidanza Leoni, naturopate in medicina tradizionale europea e omeopate.

Tanja è attiva a San Bernardino nel suo centro di terapie naturali Dimensione Natura; nel 2014, con la scuola Quinta Med di Winthertur, ha organizzato corsi di formazione professionali per i naturopati candidati all'esame federale. Antico Sapere si rivolge invece a tutti. Cosa l'ha spinto a intraprendere un nuovo percorso in ambito popolare?

«Desidero colmare una mancanza, esattamente come con i corsi professionali, che sono nati quando ho visto gli ostacoli con cui sono confrontati i candidati italofoeni all'esame federale di naturopatia. Se da un lato continuo a riconoscere l'esigenza di formare professionisti altamente qualificati, dall'altro ritengo sia altrettanto importante che tutti possano accedere a conoscenze e strumenti per mantenersi vitali e in salute attingendo ai semplici rimedi che la natura attorno a noi, ma anche la nostra natura interiore, offrono con generosità».

Nella sua pratica di naturopata ha notato una diminuzione di queste conoscenze nelle persone?

«Ho notato che la formazione in naturopatia sta divenendo sempre più impegnativa e selettiva, per cui in molti rinunciano a priori. Il diploma federale sarà un requisito sempre più richiesto dalle casse malattia, mentre ottenerlo diventa sempre più complesso. Il rischio è che molti terapeuti gettino la spugna visto l'elevato investimento in termini di tempo ed economici. Con l'aumento del costo della vita aumentano le persone che rinunciano all'assicurazione complementare, e nemmeno sul fronte dei medicinali si può star tranquilli, la congiuntura mondiale sta causando problemi di approvvigionamento. In questo marasma possiamo cogliere l'opportunità di divenire artefici della nostra salute attraverso la conoscenza di noi stessi e delle leggi naturali, riscoprendo uno stile di vita in armonia con la nostra essenza e facendo leva sulla prevenzione. Con Antico Sapere desideriamo rendere queste conoscenze accessibili a tutti. Un'altra cosa che abbiamo notato, infatti, è che con la scomparsa degli anziani che ancora le detenevano, e con uno stile di vita sempre più lontano dalla natura e dalla nostra natura interiore, perdiamo prezioso sapere».

Lei trova in Santa Ildegarda di Bingen un esempio da cui trarre ispirazione.

«Ho grandissima ammirazione per una donna che, negli anni in cui le «streghe» venivano messe al rogo, ha saputo



Tanja Baretta: «È importante custodire e diffondere nella popolazione le conoscenze che permettono di mantenersi in salute attingendo alla natura».

trasmettere tantissimi insegnamenti, rimedi naturali, un modo spirituale di approcciarsi alla vita, il canto, la danza e persino l'importanza di curare e valorizzare la propria persona e il proprio aspetto non in modo civettuolo, ma consapevole dell'importanza e del potere della natura femminile. Ritengo che sia importante riscoprire oggi la natura e anche la femminilità, che non consiste nello scimmiettare gli uomini come troppo spesso accade, ma nel riscoprirne la vera essenza, la vera natura e riconoscerne il potere, l'importanza e la sacralità. Nei nostri corsi ci ispireremo anche ai suoi insegnamenti in modo che lei possa fare le veci dei nonni di tutto il mondo».

Cosa proponete in concreto?

«Antico Sapere ha sede a San Bernardino ma è attiva con corsi su tutto il territorio e anche online grazie a una squadra di docenti disseminata in Ticino e a una rete di sostegno che vogliamo creare in molti ambiti, non solo naturopatico. L'intenzione è di indirizzarci a terapeuti e non.

Attualmente sono in programmazione corsi di prevenzione e sostegno in caso di violenza; tecnica metamorfica per uso personale e professionale; riflessologia; linfodrenaggio; rebozo. Ci stiamo organizzando anche per tramandare rimedi della nonna, fumigazioni, percorsi di consapevolezza e molto altro. Sicuramente in base alle esigenze si proporranno corsi sempre innovativi restando a disposizione di eventuali richieste.

La lista aggiornata delle nostre offerte la trovate su anticosapere.ch».

TERAPIA CRANIOSACRALE BIODINAMICA

IL TOCCO LIEVE CHE VA IN PROFONDITÀ

Di Cindy Fogliani



Milena Alberti: «attraverso l'esperienza su di me e il lavoro con persone di ogni età mi confronto quotidianamente con il potenziale di guarigione psicofisica di tutti noi».

Alla base della terapia craniosacrale biodinamica c'è il principio che un'energia vitale scorre all'interno di tutti i tessuti corporei determinando la salute. Traumi e restrizioni possono interferire su questo flusso dando origine a diversi disturbi. La terapia craniosacrale ha l'obiettivo di ripristinare il corretto flusso energetico tramite la liberazione di zone ristrette oppure tramite l'elaborazione dei traumi.

«Ho incontrato la terapia craniosacrale circa venti anni fa, come paziente. Devo dire che mi sembrava strano che movimenti così leggeri, quasi impercettibili, potessero alleviarmi i dolori che da tempo soffrivo alle cervicali e, invece, è stato così».

Ci racconta Milena Alberti che da quindici anni opera come terapeuta craniosacrale biodinamica nel suo studio, che da Bellinzona ha trasferito a Biasca.

«La terapia craniosacrale non aiuta solamente a riequilibrare il corpo in caso di dolori fisici ma, come ho sperimentato anche su me stessa, è utile pure in caso di problemi emotivi (paure, ansie, eccetera), stress o calo energetico. Durante la formazione, in un periodo di stanchezza estrema mi sdraiavo esausta sul lettino da massaggio di una collega e, come per magia, mi rialzavo forte, attiva ed energica. Praticamente un'altra persona».

In quali casi può dunque aiutare la terapia craniosacrale biodinamica?

«È d'aiuto contro numerosi problemi fisici come, per esempio, mal di testa, dolori e tensioni cervicali e alla schiena e in varie

parti del corpo. Ma anche in caso di depressione, stanchezza, stress con tutti i disturbi derivanti. Nel caso di paure, ansie, difficoltà a gestire le relazioni con le altre persone questa terapia è un valido supporto.

Ho lavorato con persone che avevano la percezione che una parte del corpo fosse più tesa o «non a posto» rispetto alle altre; con persone che avevano difficoltà a rilassarsi o a dormire; con bambini e ragazzi molto agitati o con difficoltà di concentrazione. La terapia considera tutti gli aspetti della persona: fisico, mentale ed emotivo, e permette di prendere consapevolezza di sé. Tramite la terapia aiuto il cliente a percepire le sensazioni corporee: emozioni quali rabbia, nervosismo o paure, tensioni fisiche, facendogli dare una localizzazione, eventualmente una forma oppure un colore. Il trattamento craniosacrale biodinamico ha la caratteristica di essere estremamente dolce e rispettoso. A mio modo di vedere, forse proprio per questo motivo ha la capacità di lavorare in modo molto gentile ma estremamente profondo nell'essenza di un individuo».

È adatto anche per bambini molto piccoli e neonati?

«Mi sono formata in Integrative Baby Therapy con Matthew Appleton. È in questo ambito che ho preso coscienza di come il periodo prenatale, di nascita e il periodo successivo alla nascita siano fondamentali per lo sviluppo fisico, mentale ed energetico. Ho potuto vedere come il mio vissuto prenatale e di nascita ha fortemente influenzato quello che sono oggi, i miei punti di forza e le mie difficoltà.

Ho preso coscienza di come i bambini piccoli mostrano la loro storia prenatale e di nascita attraverso i gesti, le espressioni del viso e le reazioni del corpo.

Ho quindi potuto arricchire il lavoro con bambini piccoli e neonati con conoscenze di psicologia pre- e perinatale.

Faccio un esempio: mettiamo il caso che un bambino durante la nascita abbia subito una compressione sul lato sinistro della testa e del volto. Dopo la nascita piange molto e si può notare che continua a toccare la parte sinistra di testa e volto, soprattutto quando stanco o nervoso. Quella zona di compressione alla nascita, può continuare a essere una zona sensibile fisicamente ed emotivamente anche dopo la nascita. Durante la terapia, sempre con il rispetto dei tempi e del ritmo del bambino, il terapeuta prende contatto con la zona del viso indicata dal bambino. Questo approccio, rispettoso e gentile, permette al paziente di sentirsi ascoltato, visto e accolto e, come per il trattamento negli adulti, porta ad un'elaborazione dei traumi e al ripristino del flusso energetico vitale originario».

Per informazioni: milenaterapie.ch

FAR FRONTE ALL'EMERGENZA

I film da non perdere a Lugano e Locarno

Nato 2006 in Canton Vaud su iniziativa di Nicolas Guignard, il Festival du Film Vert è oggi organizzato in settanta località tra cui, in Ticino, Lugano e Locarno, grazie all'impegno di Greenpeace Ticino e dell'associazione Basta Poco. Un evento importante organizzato su base volontaria con il contributo della sede centrale vodese che ricerca e seleziona i film che favoriscano una presa di coscienza riguardo le problematiche ambientali e come risolverle.

LUGANO – CINEMA LUX – SABATO 6 APRILE

14:00 - Virage vers le Futur! Mobilités Rurales: alternatives à la voiture individuelle. Di Samantha Duris e Olivier Perrot (Francia, 2022) in francese con sottotitoli italiano. Discussione con Francesca Cellina, ricercatrice all'Istituto Sostenibilità Applicata all'ambiente costruito (SUPSI), coordinatrice del progetto MixMyRide.

16:00 - Plastique, le suicid collectif

di Peter Charaf (Svizzera, 2022) in francese.

17:45 - Selezione di cortometraggi per curiosi

Dalle 19:15 aperitivo con Andrea Di Iorio, realizzatore del cortometraggio 48 gradi, e con gli ospiti della sera.

20:30 - Il saccheggio del mare

di Philippe Blanc (Svizzera, 2023) in italiano.

22.00 - Until the end of the world (Fino alla fine del mondo)

di Francesco De Augustinis (Italia, 2023) in inglese con sottotitoli italiano seguirà tavola rotonda con i registi Philippe Blanc e Francesco De Augustinis e con Natalie Maspoli Taylor direttrice di Sea Shepherd Switzerland.

LOCARNO – CINEMA RIALTO - SABATO 13 APRILE

15:00 - Porte aperte presso la Fondazione il Gabbiano

La Fondazione il Gabbiano apre le porte a Muralto per presentare i progetti: Midada, Muovi-ti e la nuova sede dell'Oggettoteca.

17:00 - Lanceurs de défis: solidaires, circulaires, durables (Rialto) Yves Magat (Svizzera, 2023) in francese con sottotitoli italiano

18:00 - Inaugurazione nuova sede Oggettoteca del locarnese, alla Fondazione il Gabbiano di Muralto. Aperitivo offerto dalla Fondazione il Gabbiano, in collaborazione con MeloGusto e Seminterra. Ospiti: Luigi Pedrazzini (vice presidente Fondazione il Gabbiano), e i municipali di Locarno Nancy Lunghi e Pierluigi Zanchi.

20:00 - Seminterra (Rialto)

di Olmo Cerri (Svizzera, 2022) in italiano

Dibattito «Seminterra, un progetto concreto di supporto comunitario all'agricoltura» con Olmo Cerri, Eric Vimercati, Lidia Selldorf.

22:00 - Soeurs de Combat (Rialto)

di Henri de Garlache (Belgio, 2022) in francese con sottotitoli italiano.

● crescita personale

La teoria polivagale di Stephen Porges

ALLA RICERCA DELLA SICUREZZA

Di Marina Pedimina

Il sentimento di sicurezza è la condizione fondamentale per vivere una vita serena e soddisfacente. La ricerca della sicurezza negli esseri umani ha origini molto precoci. Fin dalla nascita il nostro bisogno basilare è di sentirci al sicuro e ricercheremo questa sensazione di sicurezza per tutta la vita. Pensiamo al neonato per il quale il fatto di sentirsi «al sicuro» è una condizione irrinunciabile per la sua esistenza fisica e psichica. Quando il nostro senso di sicurezza viene meno, non siamo più disponibili all'altro e al mondo, percepiamo tutto ciò che ci circonda come pericolo e quindi mettiamo in atto comportamenti di difesa per proteggerci. Questi atteggiamenti difensivi sono denominati «strategie di sopravvivenza» e si manifestano, in particolare, attraverso «attacco/fuga/congelamento» oppure «morte apparente» (lo possiamo osservare in certe specie animali quando si trovano in pericolo di vita). Il sistema nervoso autonomo (SNA) è continuamente impegnato a monitorare gli stimoli provenienti dall'ambiente circostante e dall'interno del nostro corpo per valutare se ci troviamo in presenza di una situazione sicura oppure di pericolo e lo fa attraverso un meccanismo detto «neurocezione». Si tratta di un processo inconsapevole, simile a un riflesso. Lo possiamo immaginare come un sistema di

antenne che agisce all'infuori della nostra consapevolezza.

Le informazioni derivanti dal monitoraggio da parte della neurocezione influenzano repentinamente il nostro stato interiore, ed ecco che all'improvviso ci sentiamo agitati, in pericolo piuttosto che tranquilli, calmi e disponibili allo scambio sociale.

Possiamo intervenire sui nostri stati interni, soprattutto quando sono indesiderati, o dobbiamo rassegnarci?

La buona notizia è che ci sono strumenti che possono aiutarci a ritrovare la serenità e lo stato di sicurezza interiore.

Uno di questi consiste nell'acquisire l'abilità di individuare e nominare i nostri diversi stati emozionali. Il fatto stesso di prendere coscienza dell'emozione che ci pervade in quel momento e di riuscire a nominarla ci dà la sensazione positiva di poterla gestire e non diventare ostaggio della stessa. Anche attraverso le varie tecniche di respirazione, lo yoga, il rilassamento, la meditazione, il lavoro psico-corporeo possiamo stimolare il sistema parasimpatico a ristabilire la giusta omeostasi che ci permetta di tornare ad uno stato interiore di calma e sicurezza, condizione essenziale per essere disponibili agli scambi sociali e alla condivisione.

Più informazioni: Centro Divenire.ch.

FREQUENCIES CONGRESS ASCONA

tutto sulle frequenze - scienza, ricerca, musica

cf. «Lo chiamiamo 'congresso' ma è un'esperienza immersiva», chiarisce subito Krisztina Nemeth, che il 13 aprile porterà ad Ascona la quarta edizione del Frequencies Congress e Concerto meditativo che in precedenza si teneva a Trieste.

Già cantante lirica, Krisztina utilizza voce e suoni quali strumenti per il cambiamento vibrazionale (vedi GS 12-2023). «Tutto vibra, tutto suona. Il lavoro con le frequenze presenta un grande potenziale in diversi ambiti e può avvenire in molti modi. Il congresso ha l'obiettivo di presentarne alcuni grazie agli interventi di relatori di spicco: medici, musicisti, artisti, ricercatori riconosciuti a livello internazionale per il loro impegno, le innovazioni o gli studi in questo settore».

A partire dall'armonizzazione iniziale, passando da esposizioni ed esperienze proposte, si giungerà al concerto finale in un evento che è da assaporare dall'inizio alla fine: «Si tratta di un percorso in più tappe, con un giusto numero di pause, che ci condurrà a comprendere il legame fra frequenze, materia, vita in modo teorico ma, soprattutto, a percepirlo su di sé confrontandosi con musiche, suoni, immagini in momenti di coinvolgimento diretto e indiretto». Ci dice Krisztina il cui motto di vita è «se vuoi cambiare qualcosa, cambia prima la tua frequenza». Infine la ciliegina sulla torta: «Desidero coinvolgere i presenti in un'esperienza vocale che permetta di percepire cosa possono co-creare centinaia di persone con un intento di amore».

FREQUENCIES Congress

13 APRILE 2024
ASCONA/CH
 TEATRO DEL GATTO
 VIA MURACCIO 21

EARLY BIRD
 ACQUISTA ENTRO
 29. 02. 2024

KRISZTINA NEMETH **MIRTO FERRANDINO** **WINFRIED & GUDRUN**

ULRICH G. RANDOLL **ALESSANDRO PUCCIA** **ROBERTO OSTINELLI**

NIKO & MICHELA **RASMUS BERGHAUSEN** **ANTONIO TESTA**

TUTTO SULLE FREQUENZE
 Medici - Ricercatori - Musicisti
 A FINE GIORNATA CONCERTO MEDITATIVO

INFO & BIGLIETTI
WWW.FREQUENCIESCONGRESS.COM

IN PROGRAMMA

RIVOLUZIONANDO LA TERAPIA CELLULARE

Scoperte che cambiano la medicina

Dr. Ulrich Randoll, medico e ricercatore, ideatore e autore del libro: Matrix Rhythm Terapia (Germania).

NUOVE VIE DELLA MEDICINA

Unire salute e innovazione per una vita migliore.

Dr. Roberto Ostinelli (Svizzera), esperto in medicina integrativa, terapie bioenergetiche e quantistiche, mostra come pensiero ed emozioni plasmano il mondo frequenziale della materia.

I SEGRETI REALI DELL'ACQUA

Decifrando la memoria dell'acqua

Ing. Rasmus Gaupp Berghausen (Austria), collaboratore di Masaru Emoto per quindici anni, propone l'esperienza «Dall'acqua al cuore».

IL POTERE NASCOSTO NELLA CIMATICA

Esplorare il potere del suono.

Mirto Ferrandino (Italia) esperto di bio cimatica e presidente della International Cymatic Association, illustrerà come il suono crea forme nella materia.

SEGRETI DELL'UNIVERSO E NUMEROLOGIA

Un percorso antico per la saggezza moderna.

Presentazione degli studi e l'invenzione delle carte vibrazionali di Samsara Rotas di Niko Caruso e Michela Pivato (Italia).

L'ARTE CHE RIVELA L'ACQUA

acqua e arte si uniscono in narrazione visiva

Attraverso i quadri di Alessandro Puccia (Italia), sperimentate l'impatto che ha l'immagine sul tutto.

SUONI ANTICHI PER TERAPIE MODERNE

vibrazioni sonore e terapie dell'essere

Con Gudrun Wiesinger e Winfried Leopold scoprirete le «pietre sonore» e altri strumenti musicali terapeutici.

IL POTERE DELLA VOCE

la voce come strumento di autoguarigione

Con Krisztina Nemeth

CONCERTO IMMERSIVO MEDITATIVO

senza tempo nel tempo

con Krisztina Nemeth (Svizzera) voce e pianoforte, autrice di 3 libri e numerosi CD, Antonio Testa (Italia) elettronica e percussioni ancestrali, musicoterapeuta, autore e produttore musicale di fama internazionale.

Frequencies Congress Esperienziale

E Concerto meditativo

Teatro del Gatto Ascona

13 Aprile 2024

9.45-18.45

www.frequenciescongress.com

GIOCHI, ATTIVITÀ, DIVERTIMENTO incontriamoci alla Libreria del Tempo

Da quest'anno alla libreria del tempo ci si incontra, si gioca e ci si mette in gioco con tante attività ideate per... prendersi il tempo. Oltre alla vendita di libri nuovi, di cui romanzi, gialli, thriller, fantasy, storici, libri di cucina, libri di medicina alternativa e esoterica, libri di scrittori e editori ticinesi, libri per bambini e libri di seconda mano, abbiamo in programma diversi momenti in cui si può trascorrere bei momenti in libreria e tra le nostre proposte troverete sicuramente un'attività che vi può interessare.

Si gioca

Un sabato al mese ci addentriamo, assieme alla nostra giovane Master, nelle sconfinite terre di un mondo fantastico ricoprendo i più disparati ruoli. Dal glorioso paladino all'abile mago, per scoprire tesori nascosti nelle segrete di un castello, o lottare a suon d'incantesimi, nel gioco di ruolo Dungeons&Dragons. Storie epiche guidate da un narratore in un'avventurosa riscoperta di un gioco che risale agli anni '50 che sta vivendo una nuova giovinezza.

Giochi di società

Oltre ai libri abbiamo una vasta e selezionata scelta di giochi di società. Giochi che vi permetteranno di ritrovare il piacere di passare un momento in famiglia o tra amici. Porte aperte, una volta al mese, dove avrete la possibilità di poterli giocare con noi.

È Tempo di Tè

Abbiamo ampliato il nostro angolo vendita di tè nero, verde, rooibos classici e aromatizzati, come anche infusi e tisane del benessere. Durante la settimana vengono proposte degusta-

zioni con tè da noi selezionati. Verranno proposti nell'arco dell'anno momenti in cui si potrà partecipare alla «cerimonia del tè».

Lecture per i bambini

Momenti dedicati ai nostri piccoli lettori. La magia di una storia e la fantasia nel creare piccoli lavoretti si intrecciano in questi incontri speciali. Il sabato mattina vedi calendario sui social.

Punto tra le righe

È un momento rilassante dove sferruzzare, accompagnato dalle nostre amiche della libreria pronte ad aiutarvi e seguirvi nelle vostre creazioni. Chiacchierare, tra un punto e una catenella, del più e del meno di libri ma anche di altri argomenti. L'incontro è aperto a tutti, sempre al martedì mattina ogni quindici giorni su iscrizione.

Libro-terapia

Proponiamo un momento di riflessione e di terapia attraverso l'uso del libro come mezzo per esprimere le proprie emozioni. Un laboratorio guidato in cui potremo, con creatività e colore, creare la nostra poesia, la nostra frase del giorno, lavorando su una pagina di un libro con un risultato sicuramente inaspettato.

Numerolibro

Nei libri non solo le pagine sono numerate. Con un nostro caro amico scopriremo infatti che anche altri messaggi cifrati si nascondono tra i fogli che lo compongono e grazie alla numerologia potremo scoprire il libro che fa per noi.

Vi aspettiamo Giuditta, Sandra e Gioia

Chocolat 
Stella
dal 1928



La Bottega del cioccolato

www.chocolatstella-ticino.ch

produzione e vendita al dettaglio
di cioccolato svizzero

Via alle Gerre 28
6512 Giubiasco

+41 91 857 01 41
negozi.stella@swisschocolate.ch



L'esperienza di un giovane: HO RESPIRATO ORO

A cura della Scuola AFF

Siamo felici di dare voce alla testimonianza di un giovane che, con l'enfasi appartenente al linguaggio tipicamente giovanile, vuole condividere i benefici delle essenze floreali che ha potuto sperimentare su di sé. Senza approdare a nulla di miracoloso, dalle parole di Filippo scaturisce un entusiasmo a tratti smisurato, frutto del tumulto emozionale tipico della ricerca di risposte di senso sulla vita, espressione di una sofferenza esistenziale. Grazie Filippo!

Sono Filippo, ho 24 anni, studio e pratico floriterapia dal 2021. Sono partito da uno scetticismo totale: com'è possibile che una boccetta che chimicamente contiene acqua e brandy* abbia un effetto sulle emozioni? Pensavo che fosse una totale assurdità, ma quando ho iniziato a studiare e usare i fiori di Bach la mia vita è cambiata totalmente, e non sono mai stato così felice di essermi sbagliato.

In adolescenza iniziamo a vivere le relazioni amorose, oppure le cotte, con un'intensità a volte altissima, questa intensità così forte si può trasformare dentro di noi, nel momento in cui rimaniamo delusi, le nostre aspettative si infrangono, ci si spezza il cuore e possiamo arrivare a vivere stati di oblio totale, ci sentiamo mancare la terra sotto i piedi, il petto e il cuore diventano pesanti, la rabbia e la tristezza prendono il sopravvento su di noi e la vita perde totalmente colore.

Vorrei raccontare la mia prima esperienza con la floriterapia, parlando della prima miscela che ho ideato per me stesso in un momento di buio completo. Avevo già iniziato a studiare i fiori di Bach ma era rimasta solo una conoscenza teorica. Il 2021 per me è stato un anno molto difficile e verso dicembre ho ricevuto una brutta delusione che mi ha fatto sprofondare in un baratro di rabbia, amarezza e apatia. Passavo le giornate a letto, cercando di provare di nuovo qualcosa di positivo, guardavo video che parlavano delle mie passioni, ma non provavo più nessun interesse, mi sentivo completamente svuotato, stanco di lottare, solo, abbandonato e dentro di me sentivo un tentacolo nero che mi avvinghiava e mi stringeva. Dentro bruciavo dalla rabbia, eppure fuori mi sentivo così debole, stanco, incapace di far fronte a qualsiasi dovere o necessità della quotidianità.

In quel momento ho scelto cinque fiori che descrivevano con accuratezza quello che provavo in quel momento, e non avrei mai pensato di uscire veramente da quello stato, non vedevo più nessuna luce, nessuna sfumatura di bellezza nella vita, ero avvolto nel disgusto più totale, ma ho pensato che valesse la pena fare un tentativo, perché non sapevo quando sarei riuscito a uscirne, quanto tempo potesse essere necessario.



*Cura di essenze floreali secondo il metodo originale di E.Bach. In 30 ml. di acqua si inseriscono due gocce per ogni essenza scelta e 40 gocce di brandy.

Riporto i fiori che ho scelto in quel momento così duro:

Olive: ero stanco, stanco di provare a cercare l'amore e le mie emozioni negative mi avevano tolto ogni energia.

Gorse: non vedevo più nessuna speranza, nessuna luce, avevo provato tante volte ad amare ed essere amato e mi ero completamente arreso all'idea di trovare l'affetto. Vedevo solo buio.

Holly: quando non vedevo buio, sentivo il fuoco della rabbia che mi contornava.

Wild Rose: la mia capacità di provare sentimenti positivi si era completamente spenta, le mie passioni non c'erano più, vedevo tutto grigio e non avevo più desiderio di partecipare attivamente alla vita.

Star of Bethlehem: avevo ricevuto un brutto colpo, e continuavo a pensare a tutte le ferite che ho ricevuto nel corso della vita riguardo all'amore. Così ho iniziato a liberarle.

Ho preso le gocce e poco dopo sono uscito dalla porta di casa, d'un tratto l'aria sembrava avere un sapore, un colore, e infine mi sono sentito avvolgere da un'onda di luce: ho respirato oro. Da allora, la mia vita è cambiata.

Studiare la floriterapia da giovani offre la possibilità di contare su un supporto reale e concreto per il resto della vita. Anche voi potete scoprire le meraviglie dei fiori. Anche voi potete respirare oro.

per approfondire: fioridibach.ch
seguiteci su Instagram e Facebook

RIEQUILIBRIO CORPO, MENTE, SPIRITO

Corso aperto a terapeuti e non

Rosalba Rossi

Nel mese di gennaio 2024, ispirata dalle numerose richieste ricevute di tenere un corso che riassume la mia ventennale esperienza nel campo del riequilibrio corpo-mente-spirito, ho condotto un corso di 14 ore dedicato alle conoscenze apprese dal maestro Stanny Lansloot e arricchite con un bagaglio personale di scoperte e nozioni provenienti dalla mia attività di terapeuta. La tecnica è semplice, ma profondamente efficace. Anche coloro che non hanno esperienze particolari nel campo del benessere energetico hanno imparato con facilità i concetti. È stata messa in risalto l'importanza della pratica per sviluppare la sensibilità al tocco e la capacità di percepire ciò che avviene sotto le dita. Il corso ha suscitato grande coinvolgimento nei partecipanti che hanno acquisito molte nozioni, tra le quali le manualità per il trattamento delle cicatrici. Ho condiviso con loro una prospettiva olistica, sottolineando che è importante riattivare il circuito energetico interrotto dai segni traumatici, sia nell'immediato, sia dopo anni, per portare nuova energia al meridiano e all'organo corrispondente. Alcuni partecipanti al primo livello del corso hanno piacere di condividere le loro esperienze entusiastiche, e mi hanno spronato a scrivere questo articolo:

Daniela: *«Sono rimasta colpita dalla genialità del corpo umano, ogni cosa ha un'interazione con il corpo e Rosalba ha portato diversi stimoli (olfattivi, auditivi, sensoriali, ...) per armonizzare la totalità della persona, sul piano fisico, mentale, ed emozionale. È stato un corso di alto livello professionale, dove mi sono sentita subito a mio agio e accolta».*

Emanuela: *«Il corso è stato interessante e arricchente, grazie alle competenze dell'insegnante e alla volontà di trasmettere le sue conoscenze. La tecnica, semplice e intuitiva, ha già trovato spazio nella mia pratica quotidiana, offrendo risultati concreti e la possibilità di coinvolgere i clienti nel mantenimento del benessere acquisito».*

Elisa: *«Consiglio vivamente questo corso agli interessati ad approcci complementari. La tecnica è accessibile a tutti e rappresenta un'opportunità aperta a chiunque desideri esplorare*

nuovi metodi per migliorare il benessere, senza necessità di particolari capacità pregresse».

Sebastian: *«Questa tecnica mi è stata trasmessa in modo così semplice e chiaro da aprirmi le porte a un nuovo mondo. Ha fatto sì che potessi percepire e ottenere risultati concreti fin da subito. Con questa esperienza, mi si è rivelato un universo di sensazioni prima inesplorate. Non vedo l'ora di immergermi nel secondo livello di questo affascinante percorso di riequilibrio!»*

Michela: *«Partecipare al corso è stata un'ottima opportunità per ri-contattare e percepire il movimento dei flussi energetici presenti in ogni individuo. Fin da subito ho integrato questa tecnica ai metodi che già conoscevo, questo lavoro in sinergia potenzia il trattamento e ne valorizza l'efficacia».*

Grazia: *«Fin da subito ho iniziato ad utilizzare questa tecnica. Questo genere di trattamento permette alla persona che lo riceve di riscoprire se stessa sotto un altro aspetto, quello energetico, se ancora non lo ha sperimentato, aprendo la sua consapevolezza a una realtà diversa: non solo materia, bensì anche energia».*

L'esperienza ha chiaramente lasciato un'impronta positiva nei partecipanti, che già stanno integrando la tecnica nelle loro pratiche, l'entusiasmo per il proseguimento del percorso di riequilibrio è palpabile. Visto il successo ottenuto l'Associazione Svizzera di Shiatsu metodo Namikoshi ha deciso di riproporre questo corso, l'invito al primo livello che si terrà il 6 e 7 aprile è esteso a chiunque desideri esplorare le possibilità del benessere attraverso una pratica accessibile e trasformativa.

Rosalba Rossi è terapeuta complementare con diploma federale (Shiatsu e Riflessoterapia), Presidente Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi, Supervisore abilitato OmL TC.



Prossimi corsi di riequilibrio corpo-mente-spirito

1° livello 06-07 aprile 2024

2° livello 04-05 maggio 2024



Per maggiori informazioni consulta il sito www.namikoshi.ch o contatta lo 091 840 17 56

Proporre qualità e giusta misura IN EPOCA DI SUPERDISCOUNT

Cindy Fogliani



Piccolo è bello ma non è sempre facile, come ci racconta Nelly Rossetti che dal 2019 si è lanciata in una nuova sfida professionale rilevando il negozio Bio Biasca.

«Si tratta un'attività economica che per me è soprattutto occasione di crescita, personale e professionale. Una sfida che richiede impegno e inventiva ma regala anche soddisfazioni e opportunità. Siamo partiti poco prima della pandemia, periodo che si è rivelato proficuo sia per il servizio di prossimità offerto, sia perché le persone erano maggiormente sensibili al tema della salute, interessate a rafforzare le difese immunitarie. Ora, complice probabilmente anche l'aumento del carovita, un numero crescente di persone rinuncia a qualità e salubrità per inseguire il risparmio».

Un risparmio che potrebbe non essere tale.

«Infatti, investire nella salute è vincente anche dal punto di vista economico. La qualità dell'alimentazione è fondamentale per il benessere psicofisico, come ho potuto sperimentare su di me, proprio grazie alle conoscenze acquisite nel prendermi a carico questo negozio. Al di là del benessere fisico, mi ha sorpresa notare come l'alimentazione ha un influsso determinante sulla psiche, l'umore e la mia capacità di affrontare lo stress, cosa che mi sta tornando molto utile anche in questa impresa. La prevenzione è fondamentale per la qualità di vita, ma ancora poche persone ne sono coscienti. Di base si tratta di mantenere sano l'intestino, di mangiare meno nutrendosi di

più. Ed è qui che la maggior spesa viene recuperata: il prodotto di qualità ha un prezzo superiore ma è nutriente, per cui ne necessitiamo meno; inoltre, disincentiva gli sprechi. Va aggiunto che se al «cibo spazzatura» venissero addizionati i costi che causa in termini di salute e inquinamento ambientale i prodotti biologici locali diverrebbero concorrenziali. È un peccato che la politica faccia ancora troppo poco in tal senso, appoggiandosi molto sulla responsabilità dei consumatori».

Molti prodotti che un tempo erano esclusiva dei reformhaus si trovano ora anche al supermercato.

«È vero, ed è una tendenza positiva, significa che sempre più persone si indirizzano a questo genere di prodotto. Naturalmente è necessario saper distinguere tra prodotto valido e offerta «green washing» o «health washing». In questo senso il negozio specializzato offre maggiore garanzia in quanto seleziona l'assortimento in ottica qualitativa e non commerciale e dispone delle conoscenze necessarie per farlo e, inoltre, offre una consulenza personalizzata. Da BioBiasca conosciamo i bisogni particolari di gran parte della nostra clientela e sappiamo soddisfarli sia con i prodotti in assortimento, sia con ordinazioni specifiche».

Oltre a consigliare la clientela, organizzate giornate di presentazione dei prodotti e consulenze in diversi ambiti.

«Per noi è importante diversificare l'offerta ed essere anche occasione di socializzazione. Recentemente a Biasca ha chiuso i battenti uno storico alimentari. Alcuni clienti si indirizzano ora a noi, e parecchi sono anziani che apprezzano il negozio di prossimità, dove ci si chiama per nome e si scambiano due chiacchiere. È una dimensione umana importante che va a sparire con la chiusura dei piccoli esercizi, che faticano sempre più ad affrontare la concorrenza di internet e superdiscount. Io ritengo che anche questa faccia parte del benessere e sia fondamentale preservarla mantenendo in vita centri e paesi. Ci sta inoltre a cuore avvicinare la clientela a tecniche di benessere e crescita personale grazie a una sala consulenze dove attualmente sono attivi: Paola Ruggeri con terapie esoteriche, costellazioni familiari e raioestesia; Simona Gentile con benessere del viso e cosmesi naturale; Daniela Jelmini che effettua il test di personalità con le impronte digitali; si tengono inoltre sessioni di cristalloterapia intuitiva con Stefano Galli, mentre io offro consulenze astrologiche e Sabrina Bianchi è disponibile per consigliare nell'ambito di gravidanza e allattamento».

IL PIACERE DELLA SCRITTURA MEDITAZIONE E CREATIVITÀ

Di Anna Ostini



Quando è stata l'ultima volta che hai preso in mano una penna? Stefania Mauro ci riporta al piacere della scrittura, come forma d'arte e di espressione, ma non solo: «*Il bello è che tutti possono cimentarsi nella scrittura creativa, godendo del benessere che ci fa sperimentare.*»

Stefania, come ti sei avvicinata a questa attività?

Diventando wedding planner l'ho trovata utile anche per lavoro, ma mi sono approcciata ben prima per interesse personale. Mi applico in tante occasioni. Tutti noi possiamo creare biglietti, regali, messaggi a mano. Chi li riceverà apprezzerà il gesto e non li butterà, perché sono piccole opere d'arte.

Si tratta di stare nelle linee o di sperimentare?

All'inizio si seguono le regole, per apprendere la parte tecnica, ma poi si personalizza. Ognuno può trovare il suo stile. Si coltiva la propria personalità e creatività. Si può dar vita a lettere proprie, creando un nostro alfabeto.

C'è un ritorno alla scrittura a mano?

Sì, c'è voglia di scrivere bene. Molte maestre ritengono sarebbe utile portare questa attività anche negli asili e nelle scuole elementari. È un'attività motoria diversa, un'esperienza tattile, oggi rara, dai tanti benefici.

Quali sono i benefici principali?

Questa pratica stimola i neuroni nel cervello. Migliora la capacità di attenzione. Focalizzando un punto e un gesto preciso, ti aiuta a mantenere la concentrazione su ciò che sta avvenendo in quel momento. È una forma di meditazione creativa, riduce lo stress e l'ansia. Sviluppa la memoria e porta a rallentare, perché solo così puoi scrivere bene.

E chi si sente negato per queste attività?

Non serve talento, lo può fare chiunque, l'importante è esercitarsi. Non bisogna inoltre puntare alla perfezione, è il bello del «fatto a mano». Ogni lettera diversa è qualcosa di personale, che ci distingue. I miei incontri sono per principianti, dove ci si può rilassare, senza troppa tecnica. Momenti di condivisione e confronto, per creare e raccontarsi.

PROSSIMO APPUNTAMENTO: 13 aprile



PUNTI DI FORZA MEDITAZIONE E CREATIVITÀ

Si tratta di una scrittura consapevole che ci riporta nel presente. Una meditazione che ci fa rallentare e ci rilassa. Un modo per sviluppare le nostre capacità cognitive e motorie, la nostra creatività. Stacciamo dal mondo digitale. *«E per chi non lo sapesse: non siamo noi che imitiamo i font del computer, sono questi che si sono ispirati ai vecchi caratteri su carta».*

LA PRATICA ESERCITARSI PER PERSONALIZZARE

Il primo approccio può essere faticoso, può anche far male la mano nella ricerca della giusta impugnatura. Ma anche quella non è essenziale. L'importante è esercitarsi, anche solo quindici minuti al giorno. Andrà sempre meglio. Stacchi da tutto, prendi del tempo di qualità da dedicarti e starai bene. Troverai pian piano te stesso nei tuoi caratteri personalizzati.

L'ESPERIENZA IN UNA BOLLA, IL TEMPO VOLA

In molti si sorprendono, non sanno neanche quando è stata l'ultima volta che hanno preso in mano una penna. Eppure durante la pratica, quando si prende confidenza e ci si rilassa, si entra come in una bolla. Ci si estranea, il tempo passa senza che te ne accorgi. Dispiace smettere. La soddisfazione di creare con le proprie mani è grande.

ATTIVITÀ PER IL TUO TEMPO LIBERO DI QUALITÀ

CALENDAR People è una piattaforma di attività per il tempo libero e per occasioni speciali, private o aziendali. Propone momenti per staccare dalla routine e per ritrovare energia e benessere. Ogni incontro è guidato da un Artigiano delle esperienze, pensa a tutto lui, tu devi solo portare la tua voglia di stare bene e divertirti.

www.calendarpeople.ch
info@calendarpeople.ch
social: @calendarpeople

GIOVEDÌ 7.3

Viva la vulva, crea una dolce opera d'arte - Bellinzona, 19:3-22:00

VENERDÌ 8.3

La potenza sensibile del cavallo, vivila come le guerriere samurai - Gudo, 19:00-21:00

DOMENICA 10.3

Lo specchio della natura - Bioggio, 14:00-17:00

MERCOLEDÌ 13.3

Meditazione con tamburo sciamanico - Bellinzona, 20:00-21:00

GIOVEDÌ 14.3

Ferite o dolori alle mani, non un caso: ecco il loro significato - Maroggia, 18:45-19:45

SABATO 16.3

Sessione di breathwork: tessendo connessioni mistiche - Lugano, 10:30-12:30

LUNEDÌ 18.3

Arte espressiva per te... al buio - Bellinzona, 19:00-21:00

MERCOLEDÌ 20.3

Un nuovo approccio all'intimità per lui: mani di velluto - Bellinzona, 20:00-22:30

VENERDÌ 22.3

Il cerchio del suono, cambiare le frequenze

Muralto, 19:30-20:30

SABATO 23.3

Anche gli uomini hanno il pavimento pelvico: scopri la sua potenza - Bellinzona, 13:30-18:30

Jin Shin Jyutsu e le pietre dei chakra - Chiasso, 14:30-17:00

DOMENICA 24.3

Bagno sonoro per la luna piena - Lugano, 16:30-18:45

LUNEDÌ 25.3

Con il cavallo sotto la luna piena: moonshine

Gudo, 19:00-21:00

MARTEDÌ 26.3

La tua essenza si rivela nella serata dell'abbandono

Bellinzona, 19:00-22:00

MERCOLEDÌ 27.3

Meditazione con campane tibetane - Bellinzona, 20:00-21:00

SABATO 30.3

Sessione di Breathwork: Incontrando il delizioso fulcro mistico, il Cuore - Lugano, 10:30-12:30

DOMENICA 31.3

Stress, impariamo a riconoscerlo e gestirlo

Gentilino, 19:30-21:30

MERCOLEDÌ 3.4

Meditazione Yoga Nidra - Caslano, 20:00-21:15

SABATO 13.4

Scrittura creativa - Balerna, 15:00-17:00

DOMENICA 14.4

Yoga e lettura mani per un radicamento consapevole - Lugano, 13:30-17:00



Il programma è in continuo
aggiornamento su calendarpeople.ch

SPEGNI IL TELEFONO ACCENDI IL CUORE

risveglia la connessione emotiva con l'ipnosi

Di Luca Delfanti

Nell'epoca frenetica e tecnologicamente avanzata in cui viviamo, le relazioni di coppia si trovano ad affrontare sfide complesse. Le pressioni della vita quotidiana, la dipendenza dai dispositivi digitali e le aspettative sociali spesso minano la connessione emotiva, portando le coppie a perdersi o, nel migliore dei casi, a cercare soluzioni innovative per superare tali ostacoli. In questo contesto, l'ipnosi emerge come uno strumento intrigante e sempre più attuale per esplorare profondamente i legami emotivi e rafforzare le fondamenta delle relazioni.

L'accelerazione del ritmo di vita, la costante connessione digitale e le richieste del lavoro contribuiscono a creare uno scenario in cui le relazioni tra partner possono trovarsi a navigare acque agitate. La distrazione costante e lo stress possono minare la qualità delle interazioni, portando a una crescente disconnessione emotiva. Le coppie, cercando di mantenere l'equilibrio tra vita professionale e privata, spesso si ritrovano a lottare per comunicare in modo autentico e condividere le proprie esperienze.

Il problema centrale affrontato dalle coppie moderne è la disconnessione emotiva. La tecnologia, pur rendendo più facile la comunicazione, può anche fungere da barriera, distogliendo l'attenzione dalla persona di fronte a noi. Le aspettative sociali e le pressioni esterne possono far sì che le coppie si sentano inadeguate o insoddisfatte, senza uno spazio sicuro per esplorare le loro emozioni.

La mancanza di comunicazione autentica è il sintomo principale di questa disconnessione. Le coppie possono trovarsi a lottare per esprimere i propri bisogni e desideri, causando tensioni non risolte e aumentando il rischio di conflitti non gestiti.

In un panorama in cui le terapie tradizionali possono sembrare convenzionali, l'ipnosi si presenta come una soluzione innovativa per affrontare i problemi relazionali.

Immaginiamo una coppia, Alessia e Paolo, che decide di abbracciare l'ipnosi come strumento per riscoprire la loro connessione. Attraverso alcune sessioni Alessia e Paolo si immergono in uno stato di rilassamento, creando uno spazio sicuro per esplorare i loro sentimenti più profondi.

Durante tali momenti, emergono preoccupazioni e desideri inespresi. L'ipnosi agisce come un facilitatore per aprire la comunicazione, permettendo ad Alessia e Paolo di affrontare sfide che avevano evitato in passato.

Immagina come potrebbe migliorare la tua relazione di coppia riducendo lo stress e l'ansia quotidiana, e favorendo un ambiente più sereno e propizio per una connessione più profonda con il partner. Raggiungere uno stato mentale e fisico più tranquillo, può facilitare la discussione e la risoluzione costruttiva dei problemi, ma può anche incrementare l'intimità emotiva e fisica, aiutando a superare



Disconnessione e distrazione minano sovente la qualità della relazione di coppia. L'ipnosi può essere uno strumento utile per ritrovarsi.

eventuali blocchi o paure legate all'intimità grazie a un ambiente favorevole alla connessione.

L'ipnosi permette di aumentare stima e autostima, potenziando la fiducia reciproca riducendo paure e insicurezze. La ricerca di uno stato di connessione autentico può iniziare con l'apertura a nuove modalità di esplorazione emotiva.

È essenziale comprendere come l'ipnosi non sia una panacea, ma piuttosto uno strumento che richiede impegno e consenso reciproco. La chiamata all'azione è quella di abbracciare l'innovazione, utilizzando l'ipnosi per aprire nuove vie di comunicazione e connessione nelle relazioni di coppia.

In conclusione, in un mondo sempre più complesso, connesso in internet ma disconnesso col vicino, l'ipnosi offre una via per superare la disconnessione emotiva, consentendo alle coppie di riscoprire la bellezza della comunicazione autentica costruendo legami più forti.

Luca Delfanti opera a Lugano, è Mental Coach sportivo, Coach, Ipnostista e formatore certificato, studioso di tecniche per il benessere con un approccio olistico, aiuta le persone a raggiungere i propri obiettivi personali, agonistici e professionali. Informazioni +41 76 390 65 43 – volontaviva.com prontamentesport.com.

FAVORIRE UN BUON SONNO

Di Tanja Baretta

In questo periodo di stress il mio sonno è peggiorato, non riesco ad addormentarmi... quando ci riesco mi sveglio più volte. Questo mi distrugge fisicamente ed emotivamente. Cosa posso fare? Carlo.

Carissimo Carlo, purtroppo molte persone sono nella tua situazione. La frenesia, lo stress, una dura giornata di lavoro o il continuo bombardamento di informazioni negative rende spesso difficile tornare alla calma per permettere il rilassamento che porta al sonno.

Come già hai accennato, il sonno è fondamentale per la salute fisica e mentale, soprattutto in momenti di maggiore stress. La concentrazione e le mansioni quotidiane possono risultare difficoltose se non si riposa abbastanza.

Alcuni hanno problemi ad addormentarsi, altri si svegliano di notte, altri ancora si svegliano eccessivamente presto al mattino senza motivo. Il sonno (dal latino somnus) è una necessità fisiologica, definito come stato di riposo contrapposto alla veglia. Varie definizioni indicano il sonno come «una periodica sospensione dello stato di coscienza», durante la quale l'organismo recupera energia; stato di riposo fisico e psichico, caratterizzato dal distacco temporaneo della coscienza e della volontà, dal rallentamento delle funzioni neurovegetative e dall'interruzione parziale dei rapporti sensomotori del soggetto con l'ambiente, indispensabile per il ristoro dell'organismo (fonte: Wikipedia). Le fasi del sonno sono diverse e comprendono: veglia, sonno leggero, sonno profondo, sonno rem. In un adulto un ciclo di sonno dura 90 min (un bambino 50 min, ma per i bambini i principi sono diversi, per comprenderli in modo più profondo organizzerò una formazione in 1001nanna). Ritornando agli adulti, uno studio tedesco effettuato nel 2017 dimostra che l'80% dei lavoratori dorme male, 10% soffre di disturbi gravi del sonno.

I problemi di sonno possono derivare da innumerevoli fattori: cambiamenti di stagione, ritmi luce/buio diversi o invertiti, alcool, caffè, problemi ormonali, immunitari, respiratori, digestivi ma anche stress, preoccupazioni, cambiamenti improvvisi, lo stile di vita ecc. La mancanza o gli squilibri del sonno possono portare a depressione, stress, disturbi digestivi, obesità, malattie cardiovascolari, diabete, stanchezza eccessiva, ansia, irritabilità fino a perdita di controllo, problemi di concentrazione ecc.

Il tema del sonno è davvero molto ampio e non ho abbastanza spazio per potertele elencare e spiegare tutte correttamente, ma desidero sostenerti con alcuni consigli.

- Rispettare i ritmi sonno-veglia: coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora.
- Usare la camera da letto solo per dormire, evitando quindi di

guardare la televisione o di mangiare a letto.

- Ridurre nicotina, caffeina e alcool come pure cibi pesanti o eccitanti (cioccolato, bibite con guarana o ginseng) nell'arco della giornata.

- Svolgere esercizio fisico regolare senza eccedere, ma non nelle 3-4 ore prima di coricarsi.

- Eliminare fonti di luce artificiale dalla camera da letto. Tv, cellulare, computer, tablet perché inibiscono il rilascio di melatonina (ormone che regola il ciclo sonno/veglia).

- Un buon materasso è un alleato fondamentale per garantire un buon sonno.

- Temperatura della camera 18-20 gradi massimo;

- Esporsi con regolarità alla luce solare, perché ciò favorisce il corretto ritmo circadiano.

- Ci sono piante alleate per sostenere il sonno come: melissa, valeriana, luppulo, fiori d'arancio.

- Melatonina: la ditta biogena la vende in forma singola oppure nel preparato Fit@work® sleep molto buoni per affrontare queste problematiche.

- Se la mente non si spegne mai è di aiuto la vitamina B6

- I fiori di Bach possono darti un buon sostegno: paure -> mimulus, rock rose, aspen. Spengere la mente -> White chestnut. Per aiutarti a lasciarti andare e entrare nel sonno -> cherry plum. In caso di sovraccarico mentale -> Hornbeam. In caso di cambiamenti -> Walnut. In caso che ci siano risvegli nel cuore della notte con ansia -> Agrimony. In caso di preoccupazione per i nostri cari -> Red Chestnut.

- Un buon libro o una tisana (verbena, lavanda, passiflora, melissa) aiutano a staccare la spina

- Non cenare dopo le 19:00.

Sicuramente una buona consulenza approfondita permetterà di comprendere meglio il motivo per il quale esistono i tuoi problemi di sonno così da lavorare in modo specifico e approfondito.

Il sonno è uno strisciare dell'uomo dentro se stesso.

Christian Friedrich Hebbel



Per info o appuntamenti non esitate a contattarmi allo 091 832 00 - 46 076 303 58 73 oppure potete trovare maggiori informazioni su www.dimensionenatura.ch.

Accorciamo un po' le scale

Di Suzanne Palermo

L'amore nei pensieri è Verità, l'amore nelle azioni è Retta Azione, l'amore nei sentimenti è Pace, l'amore nella comprensione è Nonviolenza (Sathya Sai).

Entrare in relazione con il nostro prossimo presuppone una predisposizione di cuore. L'apertura non di «accogliere» ma di «accogliersi» con uno sguardo aperto all'unità nella diversità, è il punto di partenza. Ciò sviluppa quello slancio empatico, che vuol dire «ascolto»; la capacità di mettersi nei panni degli altri, necessaria per comprenderne il vissuto, ma anche i sentimenti che ne fanno parte.

Un atteggiamento di apertura è la premessa per incontrarsi con vero interesse, e coltivare un sentimento di sincero e reciproco rispetto. Favorire lo sviluppo di un simile atteggiamento a partire dai più piccoli è possibile, grazie a percorsi didattici dedicati a valori come la condivisione, la gentilezza e la fratellanza; ciò attiva lo sviluppo di comportamenti interpersonali equilibrati. Un approccio educativo è sia «semina», sia «raccolta», e se da una parte le adeguate nozioni possono far emergere attitudini e competenze sociali necessari per guadagnarsi un giorno da vivere, dall'altra un'attenta cura del terreno interiore del fanciullo potrà far emergere virtù e qualità umane necessarie per vivere e convivere. Accompagnare i giovani in un percorso che valorizzi i sentimenti, le necessità e gli interessi di tutti, vuol dire seminare sensibilità e raccogliere comprensione. «Esserci per l'altro, ed esserci «gli uni per gli altri» diventa la chiave di svolta per un presente e un futuro non troppo lontano in cui si possa respirare armonia, in cui la Pace non sia più una chimera. Purtroppo, spesso, ci sono «scale» di mezzo che si frappongono tra noi e questo proposito, tra «noi» e «l'altro».

La storia, «Gli uomini visti da lontano», di Luciana Lanzarotti (lanluci@libero.it), emoziona per il profondo contenuto che si capta a più livelli. Dice così: «*Il bimbo che stava al CENTESIMO PIANO, quando suo papà rientrava a casa, sporgendo un po' la testa, guardava fuori dalla finestra. Laggiù, sul marciapiede, ci voleva molta FEDE per capire chi fosse. Sembrava un puntino che camminava. Spesso per un altro lo scambiava. Urlava «Papà! Papà!».* Ma parevano tutti eguali quelli là. Erano omini, somigliavano a FORMICHINI. Andavano a passi veloci, come se fossero sulle braci. Visti da qua: erano tutti «QUELLO LA'», anche il suo papà. Se avesse tirato un vaso, dalla finestra, sarebbe caduto a caso sulla testa, una delle tante, di un ANONIMO passante. Non avrebbe pianto, da lassù. Chi li riconosceva più? In quella via NESSUNO aveva una fisionomia. Guardare da lontano abitua la mano a fare cose brutte, tanto le persone sono tutte puntini senza volto, senza storia, senza casa, nessuno sa chi sono, né cosa fanno. NON sono persone e neanche hanno un nome. Il bimbo andava a scuola, sapeva la storia, gli parlava-

no già di guerre, anche se lui non aveva ancora l'ERRE. Pensò: «Ecco p (R) ché i (R) e, i capi del mondo, spa (R) ano dall'alto». Chi in alto sta, perde il senso della realtà. Corse in casa e gridò: Mamma, togliti i tacchi, non voglio i balocchi, VOGLIO subito esse (R)e guardato negli occhi». Solo da vicino si capisce che un uomo è un uomo e un bambino un bambino. Nasce così la forza di un destino che pensi anche all'altro e che nessuno, per carità, stia troppo in alto! Bisogna ad ogni costo che ognuno stia al suo posto, bisogna, per non fare male, accorciare un po' le scale».

«Accorciare le scale» è l'unico modo per scendere ed incontrarsi sul medesimo piano... per «aprire la nostra porta» e incontrare chi sta bussando, forse per esigenze di vita anche estreme. Solo «avvicinandoci» potremo conoscerne «il nome e la storia» e fare una scoperta sensazionale; sebbene «diverso da me» questo individuo prima sconosciuto «ha di me qualcosa»: gli stessi bisogni, sogni e speranze, gli stessi diritti.

Non è un semplice modo di dire quando si enfatizza che il pianeta terra è un'unica casa, la casa di tutti, per quanto diviso da confini e continenti, e non è quindi un'utopia mirare a un obiettivo comune: «tenere la casa in ordine e viverci bene al suo interno» è una responsabilità e un dovere di tutti i suoi abitanti. I bambini questo lo stanno imparando, e i giovani ne sono coscienti se non altro dal profilo climatico. Aprire i compartimenti stagni e sconfinare verso un mondo che sia realmente «di tutti», è una visione che sta crescendo con loro. Nuovi paradigmi prenderanno piede e un nuovo mondo prenderà forma, malgrado gli scalini che esistono ancora.

Nel frattempo, man mano che si scendono e si salgono scale e scalini pensando a «noi e l'altro», ci si chiede, forse «ancora una volta»: «Chi è il nostro prossimo»? Chi è «colui che dovremo amare come noi stessi»? Ed ecco la figura del buon samaritano che spunta dal nostro subconscio per ricordarci che la saggezza di chi «sa accorciare le scale» sta semplicemente nel non passare oltre, ma nel fermarsi per soccorrere laddove è necessario. Nel non aspettare domani per farlo, ma nel farlo ora. Solo questo esercizio di servizio e di comunione (unità basata su un'essenza comune), creerà l'apertura di cuore di cui abbiamo bisogno per vivere meglio, senza la quale non ci potrà mai essere vera crescita, progresso o vera espansione, né sociale, politica, o economica, e tanto meno della coscienza umana. Si rimarrà solo spettatori di un'immagine come un'altra.

Cosa fare per tendere la mano a chi ci tende la sua, ma anche a chi non lo fa? Desmond Tutu, premio Nobel per la pace del 1984 rispondeva così:

«*Fai la tua piccola parte di bene dove ti trovi, sono queste piccole parti di bene messe insieme che cambiano il mondo*».

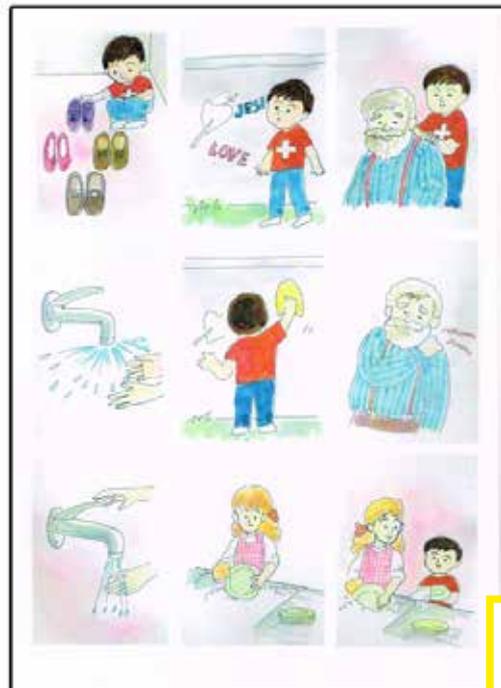
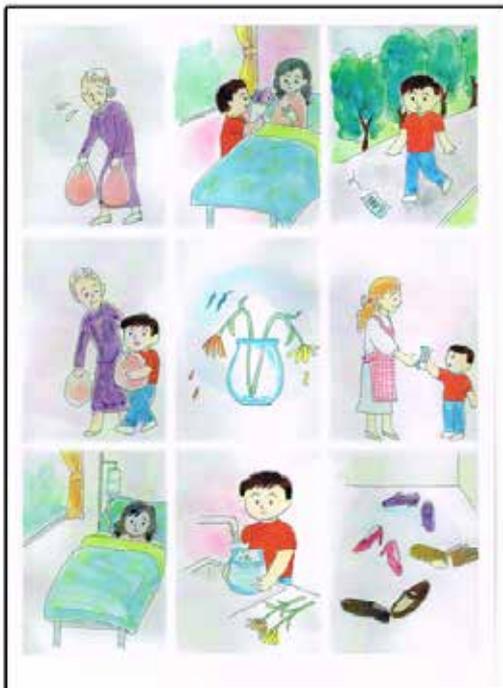
CHE BELLO DARSI UNA MANO!

Ecco un MEMORY unico e speciale! Osserva le immagini sulle carte. Quale storia raccontano? Puoi descrivere i personaggi? Quali emozioni provi quando riesci a terminare il racconto delle due carte che abbinati?



Un MEMORY per ricordarsi di...

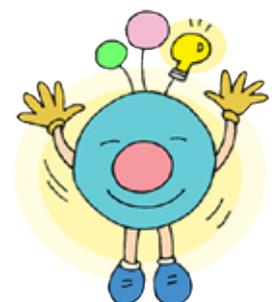
Il memory è un gioco di carte che insegna la concentrazione e rafforza la memoria. Questo memory è speciale perchè ci insegna anche a condividere ciò che si ha con gli altri, e a dare una mano a chi ne ha bisogno. Osserva ciascuna carta e forma delle coppie in base al valore che illustrano. Di quali valori si tratta? Descrivi le azioni del bambino dalla maglietta rossa.



**AIUTARE:
Che
soddisfazione!**

Ci si sente bene quando aiuti qualcuno che ha bisogno di una mano. Pensaci, e guardati attorno! Se fai attenzione, troverai sempre qualcuno che puoi rendere felice con un piccolo gesto di cortesia! Fai una lista delle cose che potresti fare, come lasciare il tuo posto nell'autobus a chi è più anziano di te, o aiutare tua madre a sparecchiare dopo cena, o la tua compagna di classe a fare i compiti!

Puoi comprare questo memory speciale su: <http://www.sathyasai-buchzentrum.de/>



L'INTERCONNESSIONE

Tra modernità e problemi psicologici

Di **Ciro Barberio**



Nell'era moderna, caratterizzata da rapidi avanzamenti tecnologici, cambiamenti sociali e uno stile di vita sempre più frenetico, le problematiche connesse ai problemi psicologici sono emerse come una sfida significativa. Questo articolo esplorerà le interconnessioni tra le problematiche della modernità e i problemi psicologici, analizzando come i cambiamenti culturali e tecnologici abbiano impatto sul benessere mentale.

Tecnologia e isolamento sociale

L'avvento della tecnologia ha trasformato radicalmente il modo in cui ci connettiamo e comunichiamo. Tuttavia, paradossalmente, l'uso eccessivo dei dispositivi digitali ha spesso portato a un aumento dell'isolamento sociale. Le relazioni personali sono state sostituite da interazioni virtuali, portando a una diminuzione delle abilità di comunicazione interpersonale e alla sensazione di solitudine. Questo isolamento può contribuire all'insorgenza di problemi psicologici come l'ansia, la depressione e la bassa autostima.

Pressione sociale e confronto costante

I social media hanno reso possibile il confronto costante con le vite apparentemente perfette degli altri. Questa costante esposizione alle realizzazioni degli altri può innescare sentimenti di inadeguatezza e insicurezza. La pressione sociale per conformarsi agli standard di bellezza, successo e felicità promossi online può causare ansia da prestazione e disturbi dell'immagine corporea.

Ritmo accelerato della vita

Lo stile di vita moderno è caratterizzato da un ritmo accelerato, con impegni sempre più numerosi e tempi di riposo ridotti. Questo può portare a stress cronico, mancanza di sonno e affaticamento. La costante richiesta di essere produttivi può contribuire a problemi psicologici come ansia da prestazione, burnout e difficoltà nel gestire lo stress.

Inondazione di informazioni

L'abbondanza di informazioni a cui siamo esposti quotidianamente può sovraccaricare la mente umana. Le notizie negative, le problematiche globali e la continua stimolazione possono causare ansia e disperazione. La «fatica dell'informazione» può anche influenzare la capacità di concentrazione e il senso di benessere generale.

Lavoro e vita privata in bilico

La tecnologia ha reso possibile lavorare da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento, ma questo ha anche sfumato i confini tra lavoro e vita privata. L'incapacità di staccarsi dal lavoro può causare stress cronico e influire negativamente sulle relazioni personali. Questo squilibrio può essere collegato a problemi come l'ansia da lavoro e la depressione.

In sintesi, le problematiche della modernità e i problemi psicologici sono strettamente intrecciati. È importante riconoscere l'impatto che i cambiamenti culturali e tecnologici hanno sul benessere mentale e prendere misure per affrontare queste sfide. Il supporto sociale, la consapevolezza delle abitudini digitali e la promozione di uno stile di vita equilibrato sono tutti fattori chiave per mitigare gli effetti negativi della modernità sulla salute psicologica.

VENERDÌ 15 marzo ALLE ORE 18.00 presso la Sala Comunale di Origgio

“ESPLORANDO IL POTERE DELLE PAROLE E DEI GESTI”
Una conferenza informativa sulla comunicazione verbale e non verbale

Ciro Barberio Ph.D.

- Esplorazione del potere delle parole e dei gesti nel trasmettere messaggi efficaci.
- Illustrazione dell'importanza di una comunicazione integrata per costruire relazioni positive e raggiungere obiettivi comuni.
- Saranno fornite informazioni preziose e strategie pratiche per migliorare la tua capacità comunicativa.
- La conferenza sarà interattiva, offrendo opportunità di fare domande.



ENTRATA LIBERA

UN EVENTO
IMPERDIBILE
PER MIGLIORARE LE
PROPRIE COMPETENZE
COMUNICATIVE E
CREARE CONNESSIONI
SIGNIFICATIVE.

Gli interessati possono prenotarsi a:

info@rilassamento.ch oppure T. 076 384 45 79

Centro Ticinese di Tecniche di Rilassamento

Via Cantonale 27 - 6928 Manno - www.rilassamento.ch

CRESCERE INSIEME

Di Clarissa Semini

Comunicare presume saper ascoltare ed è un'attitudine messa alla prova dalle distrazioni e dalla frenesia nelle quali si è immersi. Ascoltare necessita di un certo virtuosismo nello stare silenti al fine di comprendere le parole e oltre. Comprendere significa prendere in sé il messaggio che chiede di essere accolto discernendo da propri condizionamenti, interpretazioni, ecc.

Comunicare è un processo che, per poter avvenire in maniera pulita ed efficace, richiede presenza.

Quanta presenza mettiamo nella comunicazione con i nostri figli? Quando manifestano malanni e chiedono di rimanere a casa da scuola, su quale aspetto ci soffermiamo? A quale parte della loro richiesta decidiamo di dare autentico ascolto? La nostra risposta poggia su quale comprensione? *«Mercoledì sera mi ha detto di avere mal di gola, giovedì è rimasta a casa e le è passato così venerdì l'ho rimandata a scuola. Sabato e domenica nessun sintomo e lunedì mattina si è svegliata nuovamente col mal di gola»*. Che sia reale o simulazione, è in atto il tentativo di comunicare qualcosa, molto rappresentativo in questo caso il fatto che sia proprio la gola a essere coinvolta. Il disagio potrebbe essere causato da un evento specifico che sta mettendo in difficoltà, da una situazione che ancora non si capisce chiaramente con conseguente fatica a verbalizzare ed esternare. A dipendenza dell'età in questione, ci sono validi aiuti che possono facilitare i genitori nel condurre il dialogo al fine di riuscire a svelare l'origine del sintomo. Prima di decidere cosa fare, la madre ha ipotizzato alla figlia che il mal di gola fosse psicosomatico, spiegandole che poteva derivare da una problematica che stava affrontando. Le ha quindi letto, da un libro sul tema, un testo che riguarda il mal di gola: inibizione nell'esprimere la propria opinione e/o grande collera non comunicata e le relative domande *«Con chi sono arrabbiata?»*, *«Cosa avrei voluto dire?»*, *«Cosa mi ha impedito di farlo?»*. È stata in grado di riconoscersi nella rabbia repressa e di raccontare alla mamma una situazione che stava vivendo a scuola: un suo compagno con bisogni speciali in classe fa molto casino e a lei questo: *«fa esplodere la testa!»* ma si trattiene dal dirlo per non peggiorare le cose. All'interno di una scelta educativa ben precisa che mira anche ad affiancare i figli nell'apprendere a risolvere i problemi e ad essere assertivi quando serve, prendendosi il tempo necessario per approfittare pienamente del potenziale di questa condivisione, la mamma le ha fatto notare come queste situazioni sono opportunità che le permettono di rafforzare certi suoi aspetti e difficoltà. Le ha spiegato l'importanza di vivere pienamente l'esperienza, di non fuggire o rifiutarla perché dentro ogni situazione c'è un tesoro che la riguarda personalmente. Forse si tratta di una qualità (energetica, spirituale, caratteriale, ...) da rafforzare oppure, se già fatto, si tratta



Comunicare in modo efficace richiede presenza, ma permette di coltivare la sacra comunione tra genitori e figli.

ora di trasformare in azione il valore, l'insegnamento, la conoscenza che ha dentro. Alla fine della chiacchierata la figlia ha comunicato di aver deciso di parlare direttamente con la mamma del suo compagno per esporle il suo disagio spiegandole che così è impossibile seguire le lezioni e che quindi va trovata una soluzione. Inoltre vuole chiederle se c'è qualcosa che la classe può fare per attenuare o prevenire certe reazioni del compagno visto che loro non sanno come gestire la cosa. Sua madre le ha risposto che può contare su di lei e suo padre e che, se preferisce, possono andare loro a parlare con qualcuno a scuola ma lei ha ribadito di aver compreso che è importante per lei farlo e farlo direttamente con la mamma del ragazzo. Presa questa decisione è rimasta a casa ancora qualche giorno manifestando estrema stanchezza (il corpo che integra i passaggi dell'anima) e di questo tempo è stato fatto tesoro per ritagliarsi altri momenti di comunicazione chiara e profonda. *«È stato bellissimo e ci ha unite ancora di più»*. Queste sono occasioni sacre di comunione tra genitori e figli, tra persone che si sono scelte e stanno crescendo assieme.



Attraverso questa rubrica vogliamo diffondere consapevolezza sull'essere Umani. Se hai una domanda o senti il desiderio di una condivisione mi trovi qui: clarissasemini.ch. contact@clarissasemini.ch

PASTA AL CAVOLFIORE



Ingredienti principali

120 g di pasta corta - mezzo cavolfiore medio - 2 o 3 spicchi d'aglio - una manciata d'olive - olio extra v. d'oliva - sale e pepe - ev. peperoncino.

Si fa così

Ammorbidire il cavolfiore in vaporiera o al cestello e tagliarlo a pezzetti molto piccoli. Ridurre in pezzetti le olive, l'aglio, il peperoncino e porli in una padella capiente con un po' d'olio già caldo. Aggiungere subito il cavolfiore e mescolare bene a fiamma bassa insaporendo con sale e pepe.

Nel caso, aggiungere poco olio o acqua per tenere morbido l'intingolo. Scolare la pasta bene al dente. Alzare la fiamma della padella e far saltare la pasta con l'intingolo mescolando per insaporirla bene. Servire con un filo di olio a crudo, se necessario.

Variante

Per una pasta cremosa, unire all'intingolo, verso fine cottura, panna di soia con un pizzico di sale e pepe. Versare la pasta scolata in questo intingolo, mescolare e servire.

Dal libro. A tavola con la vegana, di Annamaria Lorefice.

via libera europeo alle FARINE DI INSETTO

Dal 24 gennaio, in tutta l'Unione Europea possono essere venduti prodotti alimentari a base di polvere di insetti.

Chi non vuole che questo tipo di cibo diventi «la nuova normalità» della propria alimentazione, dovrà leggere attentamente le etichette dei prodotti che compra, siano essi industriali o artigianali.

Gli ingredienti ACHETA DOMESTICUS o TENEBRIO MOLITOR indicano «farina» di grillo e «farina» di tarma della farina. Queste farine si possono trovare nei seguenti prodotti: pane, biscotti, crackers, grissini, pasta, pizza, snack, salse, minestre in polvere, miscele pronte per prodotti da forno, latte in polvere, prodotti trasformati a base di patate...

Il marchio vegano garantisce che non siano contenute farine di insetto. La problematica riguarda gli onnivori, chiamati ad informarsi. Siti di informazione indipendente annotano che questi alimenti potrebbero nuocere alla salute.

Nei ristoranti, e con il cibo pronto da asporto, sarà difficile ottenere garanzie affidabili sul non utilizzo di questi ingredienti. Fateci sapere la vostra opinione e come vi regolerete.

lorefice.annamaria@gmail.com

UN NUOVO INIZIO

Di Clarissa Semini



Gli animali sono coinvolti nell'evoluzione della Terra tanto quanto gli esseri umani. Ognuno di loro ha una funzione precisa e veicola, da parte del pianeta e del cosmo, un messaggio la cui comprensione e integrazione è fondamentale sia per la crescita della singola persona, sia per l'accoglienza di sempre più coscienza globale. Gli animali sono fortemente plasmati dalla natura che gli dice cosa fare, essa compenetra ogni loro parte, è nelle loro cellule. L'animale selvatico ha un ruolo nell'ecosistema ed è guidato dalla natura dentro di sé. Inoltre, la sua presenza in un determinato luogo, fa sì che attraverso la sua impronta energetica quello spazio e chi lo abita venga informato, intriso, colmato, armonizzato con qualità specifiche ed evidentemente necessarie.

Cane e gatto, in rappresentanza degli animali domestici, si sono emancipati: dall'esperienza di un collettivo sono passati a quella di un individuo, da un comportamento prevalentemente predatorio a uno spazio di relazione. Oggi l'umanità è fortemente chiamata a raggiungere un livello superiore di autonomia, in questo senso e per quanto appena descritto, cane e gatto sono lo specchio perfetto che ci mostra questa forza in atto. Il loro movimento evolutivo entra in risonanza con il movimento emozionale della persona che vive con loro. Come per altri ambiti dell'essere umani, anche nella relazione con questo regno è necessario oggi cambiare prospettive e ridefinire i ruoli con nuova consapevolezza. Ogni volta che si ospita in casa un animale, si sta rispondendo ad una propria necessità di trasformazione! L'animale non ha bisogno di noi, siamo noi ad avere bisogno della forza trasformativa e della connessione con la natura che esso incarna. Gli animali sono una porta verso il cambiamento, attraverso loro abbiamo la possibilità di accedere al nostro. Quando si pensa di salvare un animale, ciò che sta realmente accadendo è che la persona è entrata in contatto con l'urgenza animica di sanare vecchie ferite e memorie ancora presenti in sé e nell'umanità, che ancora vibrano e che è tempo di sciogliere e liberare. È la persona che attira a sé l'animale. È l'animale che offre alla persona la possibilità di salvarsi. Osservare da questo punto di vista permette di ridare ad ognuno il suo ruolo originario ridistribuendo le responsabilità e portando così guarigione, leggerezza e armonia attraverso l'amore che riprende a scorrere, dentro prima e fuori poi. Con questa rubrica vogliamo offrire spunti su come onorare e rivolgerci con un nuovo sguardo verso questi preziosi alleati.

L'ORTICA 'infestante' che vale oro

Di Chiara Pelossi - cavoliamerenda.ch



Alzi la mano chi non si è mai punto con le ortiche! Queste piantine dall'aspetto innocuo e delicato si proteggono in modo molto efficace dalle nostre sgrinfie, le loro foglie dentellate e pelose ce le fanno riconoscere al primo sguardo. La capacità di prosperare in vari tipi di terreno e condizioni climatiche ha contribuito alla loro diffusione in molte regioni del mondo, vengono ritenute «infestanti», anche se in verità aiutano a fertilizzare il terreno e a nutrirlo. Apprezzate nella medicina popolare venivano utilizzate come rimedio naturale per trattare una varietà di disturbi, tra cui dolori articolari, allergie, problemi digestivi e tanto altro. Sono ricche di vitamine e minerali, di antiossidanti e posso contribuire a favorire una dieta equilibrata se consumate di frequente. Hanno inoltre proprietà diuretiche e antiinfiammatorie.

Le foglie giovani delle ortiche possono essere raccolte e cucinate come gli spinaci. Hanno un sapore leggermente erbaceo e possono essere utilizzate in zuppe, stufati, risotti o come ripieno per torte salate. Della pianta si colgono le cime, tenere e fresche. Meglio raccoglierle in zone pulite e appartate per evitare che siano troppo inquinate utilizzando sempre, se possibile, un guanto per non pungersi troppo!

I resti non cucinati possono essere utilizzati come fertilizzante per le piante, immergendole nell'acqua e lasciandole macerare qualche settimana otterrete un liquido con il quale potrete nutrire le piante da appartamento, saranno felici di questa coccola ricca di sostanze benefiche.

Di questa pianta non si butta nulla, gli antichi romani le utilizzavano per ricavarne tessuti che venivano indossati dalle classi meno abbienti. Era utilizzata anche per riti di purificazione e come omaggio agli Dei.

Dunque, armiamoci di sacchetto e usciamo nel bel sole marzolino a raccogliere le prime tenere ortiche e cuciniamo per i nostri cari una bella minestra!



MINESTRA DI ORTICHE e riso bianco

INGREDIENTI:

3 mazzetti di punte di ortica fresche
1 cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo o qualche fogliolina di menta
50 gr. riso
3 dl brodo vegetale
1 cucchiaino di spezie assortite: maggiorana, timo, rosmarino
sale, pepe

PROCEDIMENTO:

Lava le ortiche e taglia la cipolla a fettine. In una padella metti un filo d'olio, l'aglio schiacciato, la cipolla e il sale, aggiungi le spezie e fai rosolare qualche attimo. Aggiungi ora il riso e le ortiche, versa il brodo casalingo. Lascia cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura ultimata del riso. Gustala calda, è un ottimo comfort food che riempirà la pancia di salute!

PICCOLI ANNUNCI

Bellinzona, via Fleming 10, si affittano al pianterreno 2 locali per un totale di mq 30 da adibire a studio per terapeuta medica. Servizio con doccia, sala d'aspetto e grande locale con a disposizione un lavabo. Fr. 700.- 079/501 44 65 (9.00 - 15.00, lu-ve).

Lugano, vicino autosilo Balestra, cerco subentrante per studio (consulenza alimentare) per inizio aprile 2024. 2 ½ locali molto luminosi (mq 58), spese incluse: 1'600.-. 078 624 10 44.

Vacallo, subaffitta spazio arredato (circa 50 mq) fino a due giorni e ½ la settimana, adatto per terapeuti. 079 482 04 41.

Malvaglia, studio luminoso per estetista o terapeuta. 100 metri quadrati. Arredamento in vendita. Ottima clientela affezionata. Fr. 1200.- più spese (incluso locale attualmente subaffittato). 079 691 87 75 Stefania.

Pontresina, Engadina, affitto a partire dal 1° aprile 2024 tre locali perfetti per professionisti nel campo del benessere. Offriamo uno spazio di 16m2 e due spazi di 20m2. Mirko Colombo, nicolombo@bluewin.ch - 079 241 16 34.

Chiasso, condividiamo spazi con terapeuti o affini. info@biosources.ch - +4178 615 10 93 Antonella

Quartino. Si affitta locale di 72 m2 per giornate intere o mezza giornate. Marinella 091 795 15 90 / marypawlo@gmail.ch

Lugano. Cerco terapeuta per costituzione e condivisione Studio Terapie Olistiche e Pilates (Mat e Attrezzi). Paola +41(0)78-891 39 63.

Locarno, Cerchiamo professionisti settore salute per costituendo centro servizi rivolto al benessere della persona. Invia cv: immacol@hotmail.com.

Mendrisio: studio medico cerca figure olistiche o appartenenti al campo sociosanitario per condivisione spazi a tempo parziale. info@robertoostinelli.com - 076 234 83 34 Nadinka.

Bellinzona, cerco locale da affittare con autorizzazione cantonale ufficiale per centro estetico già attivo dal 2002. Stefania 078 712 05 64.

Lugano - Spazio accogliente e curato in affitto in centro città, ideale per scorsi, workshop, consulenze ecc. Calendario attività aggiornato sul web. greenroomlugano.com - 079 348 68 37.

Sorengo - Cortivallo subaffitto, locale professionale e spazioso in studio terapeutico/estetico. terapie-naturali-ihsire.com. Luisa 078 908 85 60.

Lugano Molino Nuovo, affittasi spazi modulari di vari locali per professionisti del settore benessere o movimento. Esiste la possibilità di cedere lo spazio a lezioni su prenotazioni corsi seminari aggiornamenti. 079 328 94 21.

Lugano-Noranco: subaffitto spazio per terapie naturali. Due giorni la settimana o mezza giornate. Locale di 20mq, attrezzato con lettino per massaggi, Antonella 076 585 15 30.

Locarno, sala luminosa e curata (37m2) da affittare per lezioni di Yoga, incontri individuali e altre pratiche olistiche. Luogo intimo e centrale. www.spaziodesere.ch.

Manno, affittiamo spazi (in parte già attrezzati) dai 15 ai 20 mq per terapie complementari, a tempo pieno o parziale, e 2 sale corsi da 30 e 60 mq. Il centro è stato ristrutturato recentemente 078 770 63 77 - www.aequilibria.ch.

Vico Morcote, Centro Casa Poma: affittasi bellissima sala di 8m x 8m con vista lago per corsi yoga, ballo, meditazione, ecc. 079 287 68 52.

MEDITAZIONE

Meditazione, ogni mercoledì, 19.30-20.45 condividiamo momenti di riflessioni e silenzio, presso il centro il Punto d'Incontro in via Molinazzo 19 ad Arbedo, 079 326 56 44 Eliana.

Om Chanting di gruppo, riportare l'equilibrio in se stessi, nell'umanità e sul pianeta. Biasca 076 562. 62 14. Bellinzonese 079 425 92 63. Locarnese 079 646 61 94. Lugano 079 433 39 74. Sagno 079 224 42 67. bhaktimarga.ch

Meditazione nel silenzio - Ogni venerdì 20.30-21.30, offerta libera a Lugano e una volta al mese a Locarno. www.ishvaraholisticcenter.com, Thery 079 135 21 57 e mtbitterli@hotmail.com o Dawio 079 435 79 68 e Dawio.bordoli@hotmail.com.

Yoga e meditazione con le campane tibetane insieme a Maestro Vinoda. Martedì ore 19.00, giovedì ore 17.00 prima lezione, ore 19.00 seconda lezione. La Festuca, Via Pedemonte 17, Biasca. 079 525 40 35.

Sperimenta la potenza dei suoni nel gruppo. **Meditazioni sonore guidate** con i toni del letto sonoro, oceandrum, campane tibetane, gong, sansula e altri strumenti. Minusio, mar. 19:00, gio. 09:00 con Antonella. sonority-therapy.ch, 078 794 13 68.

Imparare a meditare. Corsi di meditazione gratuiti. Ogni terza domenica del mese Meditazione mondiale per la Pace e per il Pianeta. Brahma Kumaris Association for Spiritual Learning Switzerland, brahmakumaris.ch, 091 225 85 30, 078 610 48 97.

Scuola DeaYoga/Gruppo Ayur.Yoga e **Meditazione Ticino**, con Verena Sommer (Ayur Yoga, Yoga terapeutico/Trauma Yoga, Mindfulness Immaginale), info@deayoga.ch, deayoga.ch, 079 549 55 62.

CORSI ED EVENTI

PiacereDonna Christine Rihs, pedagogista sessuale e Bodyworker propone a Bellinzona:

Amare me stessa, il tuo corpo, la tua donna interiore e la tua bellezza innata. 5 lunedì consecutivi, dal 18 marzo, 19:30-22:30.

Mani di velluto, introduzione al massaggio intimo femminile (per uomini) 20 marzo, 20:00-22:30.

Il pavimento pelvico, la prostata e la radice del pene (per uomini). 23 marzo, 13:30-18:00.

La serata dell'abbandono, 26 marzo, 19:00-22:00. Mani di Lilith, scopri il Sensual Yoga (per donne) 9 aprile, 20:00-22:30.

Le gioie della vita: come ci meraviglia il corpo dopo i 40 anni. 20 aprile, 13:30-18:30 piaceredonna.ch, 076 746 75 33.

Iniziazione tra realtà virtuale e realtà spirituale, 27 aprile. conosceredivenire.com

«Alla ricerca della sicurezza» 9/10 marzo e 4/5 maggio.

«Gestione stress» 27/28 aprile

«Mente, corpo, cervello» 13/4 aprile e 8/9 giugno.

«Crescita personale» a partire dal 5 marzo. Centro Divenire.ch - Locarno pedimina-perucchi@ticino.com

Psicosomatica e Floriterapia - Il nostro corpo ci parla. dott.ssa Maria Elisa Campanini (Psicologa Clinica) - Un viaggio tra linguaggio degli organi, emozioni ed essenze floreali. Live zoom il 5 e 12 marzo 20:00-22:00 - in presenza 23 marzo 8:45-12:30/14:00-17:45. Riconosciuto RME e ASCA come aggiornamento professionale.

I 12 Guaritori - relatrice Danila Cattaneo psicologa FSP - 12 serate online alla scoperta dei 12 Guaritori - Vieni a scoprire che tipologia sei! 9 aprile, 14-21-28 maggio, 4-11 giugno, 10-17-24 settembre, 1-8-15 ottobre (20:00-22:00). Riconosciuto da RME e ASCA come aggiornamento professionale. Seminario creativo: **impariamo a preparare creme e impacchi con le essenze floreali**. dott.ssa Maria Elisa Campanini (Psicologa Clinica) - domenica 21 aprile (8:45-12:30/14:00-17:45).

CondividiAMO Gocce d'essenza - Serate Mensili con Danila Cattaneo psicologa FSP. Studio, scambio e condivisione di esperienze sull'uso consapevole delle essenze floreali. Su Zoom, 26 marzo; 7 maggio 2024, dalle 20 alle 21.30. Partecipazione Gratuita.

corsi@floridibach.ch, www.floridibach.ch, +41 79 158 14 83.

Le mani, lo specchio della tua personalità. Workshop di gruppo di lettura guidata e condivisa della forma delle mani. Sabato 27 aprile, 9:00 - 16:30 a Cadenazzo. Federica Keller, analisidellemani.ch.

Corsi di Yoga ad Arbedo ogni lunedì, 14.00-15.15, 20.30-21.45 presso il centro Il Punto d'Incontro in via Molinazzo 19 Eliana Lotrecchia - 079 326 56 44.

Authentic Relating - per interazioni autentiche e consapevoli. Incontri regolari, aperti a tutti e ad offerta libera. Espandi le tue capacità comunicative e infondi connessione, fiducia e verità nelle relazioni. A Locarno e Bellinzona. authenticrelating.ch.

Costellazioni familiari e sistemiche (che si svolgono sempre nel campo quantico) Incontri

mensili nel Bellinzonese. vivere-pienamente.com, Mia Francioli 079 552 79 75, mia.francioli@bluewin.ch.

Autodeterminazione quantistica. Per trasformare la propria vita secondo le leggi della natura. vivere-pienamente.com, Mia Francioli. 079 552 79 75, mia.francioli@bluewin.ch

Yoga a Giubiasco. pratica di Carana, Asana, Pranayama, Mantra, Mudra e di rilassamento. Per tutti, martedì 14:30, mercoledì e giovedì 18:30. «over 65» mercoledì e giovedì 09:30. online (zoom) lunedì 06:30. Marie-Claire 078 889 69 14 martaci68@hotmail.com.

Riparto dal mio parto. Gruppo di auto aiuto per donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto. Ogni terzo giovedì del mese dalle 08.45 - 10.00. nascerebene.ch.

Biodanza, per donne e uomini di ogni età. Non è necessario saper ballare. Il mercoledì 20 - 22 a Osogna. nadia.biodanza@hotmail.com, 076 679 93 46.

Yin Yoga a Lamone, Centro Rosso Vulcano, il mercoledì 18.30-20.00. aldebaransandrini.com

Movimento consapevole dai 4 ai 99 anni, a Bellinzona, Castione, Roveredo. Movimento terapeutico speciale schiena, ginnastica medicale e posturale, movimento evolutivo, fitness globale, tecniche orientali (Yoga, Do-In, Lu jong, auto-massaggio, ecc.) danza spontanea e creativa adulti e bambini. www.artedelmovimento.com.

Pilates Mat e Reformer metodo classico, Centro Rosso Vulcano, Lamone e Jardin Musical, Morbio Inferiore, contatta Paola +41(78)891.39.63 - paolaportolani.ch. Lezione di prova 10 chf.

Thai Yoga Massage e Training Autogeno a Mendrisio, studioceleste.ch, 078 696 19 38

Hatha, Vinyasa, Yin e yoga dolce dal lunedì al venerdì in varie fasce orarie allo Spazio Consolidato di Contone. spazioconsolidato.ch.

Corso di introduzione all'ipnosi e all'autoipnosi Curiosità, falsi miti, crescita personale, raggiungimento obiettivi, miglioramento relazioni, benessere. ludeca45@gmail.com.

Yoga in collaborazione con la lega ticinese contro la fibromialgia. Al lunedì 08:45-10:00, al giovedì 10:00-11.15, presso la palestra CPI (stabile con pompieri e polizia) di Mendrisio.

Yoga terapia lunedì 08.45-10.00 e giovedì 10.00-11.15 palestra CPI Mendrisio,

Deep Flow Yoga lunedì 13.45-15.00 sala comunale Besazio, lunedì 20.15-21.15 palestra Canavee Mendrisio, giovedì 08.35-09.45 palestra CPI Mendrisio.

Yoga martedì 19.15-20.30, 20.35-21.50 palestra comunale Rancate.

Yin & Flow Yoga mercoledì 20.00-21.15 sala comunale Besazio.

Yin Yoga giovedì 19.00-20.15 palestra CPI Mendrisio,

Lezione con la Lega contro il Reumatismo 10.00-11.15, palestra CPI Mendrisio.

Body Balance venerdì 14.00-15.00 Quality Fitness Club Mendrisio. Giuliana Malvestuto Grilli deepflowyogamassage.com, 079 655 52 70

Corsi di yoga a Rancate i mercoledì sera alle 20.00 Yoga dolce ed il sabato mattina alle ore 10.00 Hatha Yoga. Sharon Bergomi artemas-

saggieyoga.com.

Deep Flow Yoga lunedì 13.45-14.45 palestra comunale Besazio. **Yoga** martedì 19.10-20.20, 20.35-21.50 palestra comunale Rancate. **Yin & Flow Yoga** mercoledì 20.00-21.15 palestra comunale Latte Caldo. **Flow Yoga** giovedì 08.30-09.30, Yin Yoga giovedì 10.00-11.15, lezione in collaborazione con la Lega contro il Reumatismo 10.00-11.15, palestra CPI Mendrisio. **Body Balance** venerdì 14.00-15.00 **Quality Fitness** Club Mendrisio. Giuliana Malvestuto Grilli, deepflowyogamassage.com, 079 655 52 70.

Cerchio del Cuore, Tantra Yoga & Bagno di suoni. Il cambiamento inizia da dentro. Ogni venerdì, 20.00-21.30, Via Pestalozzi 34 Arcegno. mbitterli@hotmail.com.

Training Autogeno nel Mendrisiotto, collaudata tecnica di rilassamento occidentale. www.studioceleste.ch, 078 696 19 38

Centro Olistico Crisalide

Lunedì, martedì e mercoledì Stretching dei Meridiani ginnastica dolce, a Lamone. Sabato mattina online, mercoledì a Bellinzona, giovedì a Balerna, presto a Locarno - 091 966 66 55. Mercoledì: **Thea Joos Yoga** dolce con respirazione profonda, 18.30, 079 395 27 23. Giovedì: **Thea Joos Yoga** dolce con respirazione profonda, 11.15, 091 966 66 55, 079 395 27 23. 10.30, 091 966 66 55.

Corsi di Riflessologia facciale, per principianti sia ed esperti. damontianna@gmail.com, www.riflessoterapia-coaching.ch, 078 837 32 61.

Meditazione di Consapevolezza – Mindfulness a Mendrisio. Calmare la mente, aprire il cuore, e ritrovare il nostro centro, in modo da regolare le emozioni.

TraumaSensitiveYoga TCTSY – Yoga dolce contro lo Stress Cronico a Taverno & OnLine. **Yoga Sal8 OnLine – Zoom.** Pratica ovunque ti trovi, a casa, in vacanza, in albergo o in viaggio d'affari, in ufficio, se vivi all'estero etc.

Aperte le iscrizioni ai corsi di Yoga. Verena Sommer, www.deayoga.ch, 079 549 55 62.

Pilates matwork, lezioni di gruppo tutti i giovedì mattina 09.00-09.55, a Massagno. 079/602 73 86.

Metamorphosis e Respiro Consapevole Un approccio prenatale dolce e profondo. Anna Maria Eichmann, direttrice Scuola di Basilea, ex-collaboratrice di Robert St. John. g.cortesihersperger@bluewin.ch, 076 343 65 20.

Rio Abierto, è un invito a fluire con la vita attraverso il movimento. Informazioni alle istruttrici operative attualmente in Ticino: Graziella Corti per il Malcantone. 079 298 72 07. Silvana Marzari per il Locarnese 079 765 76 51. Paola Benagli Cattaneo per la Capriasca 079 425 04 29. Luciana Notari per la Valle di Blenio 079 416 09 71. rioabiertoticino.wix.com.

FORMAZIONE

Cromopuntura secondo Peter Mandel - formazione biennale per ottenere il diploma Inizio settembre 2024. 12 week end, 164 ore, con teoria e pratica. Per ogni fine settimana un libro di 120 pagine. a Savosa al Centro di Cromoterapia, insegna Angela Roncoroni. www.cromoterapia.ch - 091 9674353.

'Academy of Acupressure & Awareness' - formazione professionale di Digitopressione Jin Shin Do® (Metodo 3 EMR - 171 ASCA). Programma didattico teorico di 220 ore, suddiviso in moduli. Per info: Daniela Meneghini, Senior Authorized Jin Shin Do® Teacher Tel. 076 560 29 35.

Scuola AFF - Approfondimenti e Formazione in Floriterapia - svolgimento nell'arco di due anni: 14 fine settimana, 2 settimane residenziali, 60 ore di lezione online, attività in natura. Colloqui di ammissione in corso. corsi@fioridibach.ch, www.fioridibach.ch, +41 79 158 14 83.

Riflessologia: La Scuola Hanne-Marquardt-Fussreflex® di Basilea propone corsi in riflessologia con temi scelti per la formazione continua e percorsi di Metamorphosis e Respiro consapevole. g.cortesihersperger@bluewin.ch, 076 343 65 20.

Sessioni di Formazione e Consulenza con Anna Bacchia, Formazione LIFE Leaders. Online via Skype, Zoom o Whatsapp, dal Vivo a Lugano, Svizzera, presso il Consciousness Institute, 079 733 91 33.

'Ohana Hale Ola - scuola Hawai'i. Formazione quadriennale in medicina hawaiana - Lamone Ticino - Svizzera. ohanahaleola.net - tel. 079 621 64 14.

Istituto Omeonatura - Breganzona: Formazione in Naturopatia con diploma federale, formazione di Terapista Complementare, formazione di Counselling AT con diploma federale, formazione in Omeopatia Classica con diploma federale, corsi di formazione continua e corsi monotematici in numerose discipline. Omeonatura.ch - +41 91 682 55 92.

Istituto di Terapie Naturalistiche (ITN), Locarno Nel corso degli anni l'ITN ha formato diversi terapeuti complementari attivi nelle discipline della Naturopatia, dello Shiatsu e della Riflessologia Plantare. Ora l'ITN offre principalmente corsi di aggiornamento di riflessologia plantare, terapia con i Diapason e Tecniche di rigenerazione diretti ai terapeuti complementari già formati. istituto-itn.com o scrivere a info@scuola-itn.com.

GAB
CH - 6518 Gorduno
P.P./Journal

Posta CH SA



Oggi per domani

È giunto il momento per contribuire alla transizione energetica.

Richiedete una consulenza gratuita con analisi energetica e informazioni sull'ausilio degli incentivi per l'installazione del vostro impianto personalizzato.

ACQUA, SOLE, ARIA; le tre fonti rinnovabili essenziali, veicolate da installazioni eoliche, idroelettriche e fotovoltaiche.



è a vostra disposizione. La sua squadra di ingegneri elettrotecnici ed energetici, competenti e qualificati, con una solida esperienza, assistono aziende e privati prima, durante e dopo questo importante passo.

Da sistemi con pompa di calore accoppiati al fotovoltaico e alle utenze elettriche, a sistemi di accumulo, fino all'integrazione con altre sorgenti alternative; una sintesi tra tecnica, estetica ed ecosostenibilità.

www.briosystems.ch
info@briosystems.ch
+4176 723 3113

PRIMA CONSULENZA GRATUITA PER GLI ABBONATI GENTE SANA