



COMUNE DI BOVEZZO

IL MESE DEL TEMPO PER ME ... per ritrovare l'armonia interiore

Bagni di Gong



8 marzo - ore 20.30

INGRESSO LIBERO

Palestra C. Cannavò,
via Paolo VI 6, Bovezzo

Il partecipante deve stare comodo.

Verosimilmente sentirà freddo perché il Gong fa scendere la temperatura corporea, pertanto deve portarsi ad uso strettamente personale: materassino, cuscino, coperta.

Si richiede di arrivare almeno 15 minuti prima dell'orario previsto

a cura di Fulvio Quarella e Maria Adele Capucci



PER INFORMAZIONI

0302111205-215, cultura@comune.bovezzo.bs.it

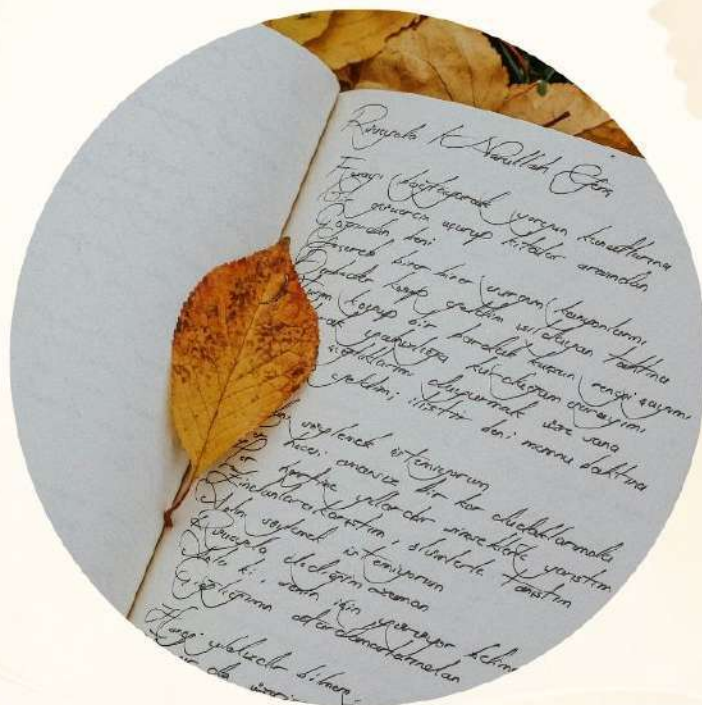


COMUNE DI BOVEZZO

IL MESE DEL TEMPO PER ME

... per riconoscere il valore della propria storia

Laboratorio di scrittura autobiografica



10 marzo - ore 20.30

Sala delle Colonne,
via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

Un incontro, aperto a tutti, pensato come avvicinamento alla scrittura di sé, a partire dai ricordi d'infanzia. Attraverso semplici proposte di scrittura e brevi momenti di riflessione sull'esperienza, i partecipanti sperimenteranno la scrittura autobiografica come spazio di ascolto e narrazione di piccoli frammenti di vita.

Cosa portare: un quaderno, una matita e ...una vita!

a cura della dott.ssa Sonia Premrl

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
0302111205-215, cultura@comune.bovezzo.bs.it



COMUNE DI BOVEZZO

IL MESE DEL TEMPO PER ME

... per affrontare le emozioni negative

Benessere e rimedi naturali



13 marzo - ore 20.30

Sala delle Colonne,
via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

Un incontro per capire i meccanismi di nascita dello stress e come gestire e trasformare le emozioni negative e le tensioni con i rimedi naturali (fiori di Bach, oli essenziali, erbe e tecniche varie) per alleggerirci dei pesi interiori che ostacolano la nostra salute fisica e mentale e ritrovare equilibrio e vitalità.

a cura della dott.ssa Silvia Manfredi

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
0302111205-215, cultura@comune.bovezzo.bs.it



COMUNE DI BOVEZZO

IL MESE DEL TEMPO PER ME

... per colorare le emozioni

***Laboratorio artistico
di libera espressione***



17 marzo - ore 20.30

Sala delle Colonne,
via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

Un incontro per sperimentare l'arte come forma di cura e benessere,
per stimolare la fantasia, alleviare l'ansia e liberare le emozioni.
Non sono necessarie competenze artistiche di alcun tipo.

a cura di Elisa Martinelli

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
0302111205-215, cultura@comune.bovezzo.bs.it



COMUNE DI BOVEZZO

IL MESE DEL TEMPO PER ME

... per amare la musica in un viaggio
al femminile

Note di Donna



21 marzo - ore 20.30

Sala delle Colonne,
via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

Un percorso musicale attraverso le figure femminili che hanno lasciato un segno nella storia,
Un viaggio colmo di sentimenti, riflessioni e poesia narrati dalle più belle canzoni di sempre.



**Pianoforte Simona Cotti, violoncello Annamaria Spezzati,
voci Annalisa Baisotti, Anna Bonometti, Laura Trainini
Voce narrante e direzione Ambrogio Minini**

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
0302111205-215, cultura@comune.bovezzo.bs.it



COMUNE DI BOVEZZO

IL MESE DEL TEMPO PER ME

... per ritrovare l'armonia interiore

8 marzo - ore 20.30

Bagni di Gong

Palestra C. Cannavò, via Paolo VI 6, Bovezzo

... per riconoscere il valore della propria storia

10 marzo - ore 20.30

Laboratorio di scrittura autobiografica

Sala delle Colonne, via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

... per affrontare le emozioni negative

13 marzo - ore 20.30

Benessere e rimedi naturali

Sala delle Colonne, via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

... per colorare le emozioni

17 marzo - ore 20.30

Laboratorio artistico di libera espressione

Sala delle Colonne, via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

... per amare la musica in un viaggio al femminile

21 marzo - ore 20.30

Note di Donna

Sala delle Colonne, via Vittorio Veneto 13, Bovezzo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

... per prendersi cura di sé

24 marzo - ore 20.30

Dottore, sento un nodulo al seno, cosa faccio?

Ospedale Gardone VT- Breast Unit aziendale Asst Spedali Civili con La Valle con te
Sala Consiliare, via Vittorio Veneto 15, Bovezzo

... per valorizzare le autrici del nostro territorio

28 marzo - ore 10.30

"Criceto Gigi", presentazione del nuovo libro di Laura Andreoli

Biblioteca comunale, via Vittorio Veneto 15, Bovezzo

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

0302111205-215

cultura@comune.bovezzo.bs.it

Per le iniziative indicate la partecipazione è libera con prenotazione obbligatoria.
I posti disponibili saranno assegnati in ordine di iscrizione fino ad esaurimento.