

# NEWSLETTER N° 14 – LUGLIO 2009

## DELL'ASSOCIAZIONE ARCI CENTRO DEL BENESSERE



**BUONA ESTATE A TUTT!!!!**

*Il centro chiuderà venerdì 24 luglio e riaprirà lunedì 31 agosto.*

### GIORNATA APERTA

**sabato 19 settembre ore 10.00 - 18.00**

Per ritrovarci dopo le vacanze e ripetere l'esperienza dello scorso anno, che ha visto molta partecipazione, vi proponiamo la giornata aperta del centro che si terrà **sabato 19 settembre**.

Anche quest'anno sarà possibile partecipare a lezioni di prova, presentazioni dei corsi e trattamenti omaggio di shiatsu, riflessologia, thai e massaggio.

Sarà graditissima la partecipazione dei nostri operatori che vogliono aiutarci a presentare le diverse tecniche proposte dalla nostra associazione.

Da settembre potrete trovare il programma dettagliato in segreteria o sul nostro sito [www.centrodellbenessere.it](http://www.centrodellbenessere.it).

Per motivi organizzativi sarà necessaria la prenotazione.

Inoltre, per chi è interessato allo **shiatsu** organizzeremo due mini corsi dimostrativi **sabato 19 settembre** e **sabato 3 ottobre** dalle 10 alle 12.30.

### NOVITA'

Per l'autunno abbiamo pensato di rinnovare le nostre proposte introducendo quattro nuovi corsi a partire da ottobre:

- un corso di **danza del ventre** per mantenere la forma fisica divertendosi e... ,perché no!, diventando anche un po' più seducenti, lezioni settimanali **il mercoledì dalle 19.15 alle 20.30**;

- un ciclo di seminari di **Qi Gong** per riequilibrare l'energia secondo le antiche tecniche della Medicina Tradizionale Cinese, lezioni nel weekend **il 21-22 novembre, 30-31 gennaio 2010 e 27-28 marzo 2010** con Franca Bedin

- un corso di **fiori di Bach** per imparare a conoscere questi rimedi utili negli squilibri emotivi, una buona occasione per avvicinarsi un po' di più a noi stessi ed imparare ad essere di aiuto agli altri, lezioni il martedì **dal 20 ottobre dalle 19.30 alle 22.30** con la ns. Cristina naturale

- un corso di **lingua giapponese**..... lezioni il venerdì **dal 2 ottobre dalle 18.30 alle 20.30**

Potete richiedere i programmi dettagliati in segreteria.

### TRATTAMENTI E CONSULENZE PER I SOCI

Per continuare a sentirsi un po' in vacanza potete provare i benefici dei nostri trattamenti. Roberto, Roberta, Elena, Annamaria e Cristina vi aspettano per rilassarvi o risolvervi qualche piccolo problema con lo **shiatsu**, il **massaggio thailandese**, la

**riflessologia plantare**, il **thai foot massage**, il **tuina** e il **massaggio olistico**;

Se avete bisogno di qualcuno con cui parlare liberamente il dott. Benazzi vi aspetta per **colloqui psicologici** o **sedute di training individuale**;

se volete prepararvi al meglio per affrontare la stagione invernale potete farvi consigliare i rimedi più adatti a voi da Cristina, la nostra **naturopata**.

### ....I CORSI DI OTTOBRE.....

#### MENS SANA .....

##### Training autogeno

Tiziano proporrà anche in autunno le tecniche di rilassamento del training autogeno per aiutarci ad affrontare il nuovo periodo di lavoro e di vita "cittadina" con più armonia e serenità.

La presentazione sarà **mercoledì 7 Ottobre alle 19**.

Il corso sarà il mercoledì **dal 21 ottobre dalle 19.30 alle 20.30**.

##### Meditazione

Lo scorso anno abbiamo organizzato degli incontri mensili di meditazione. Visto l'interesse di molti nostri soci, abbiamo pensato di ripetere l'esperienza in autunno con degli incontri più ravvicinati in modo da poter svolgere un percorso più completo.

Cristina Motta vi guiderà in questi incontri per avvicinarvi a una **tecnica meditativa basata su visualizzazioni**.

In settembre potrete contattare la segreteria per date e orari degli incontri.

#### IN CORPORE SANO .....

##### Tai-chi-chuan

Dal prossimo ottobre riprenderanno i corsi per principianti in due orari: **martedì dalle 18 alle 19.30 e dalle 19.30 alle 21**.

Chi desidera avvicinarsi a questa antica pratica avrà la possibilità di fare una lezione di prova gratuita.

##### Pilates

Novità di quest'anno è stata l'introduzione di bande elastiche e palle con cui fare esercizi più completi. I nostri allievi già "esperti" potranno continuare a migliorarsi, per chi vuole cimentarsi c'è la possibilità di una lezione di prova gratuita.

Gli orari da ottobre saranno: **lunedì 18.15-19.15 e 19.30-20.30 - mercoledì: 18.15-19.15 - giovedì: 19-20 e 20-21 - sabato: 10-11**

##### Hata Yoga

Come sempre gli insegnamenti di Daniele hanno riscosso grande successo. I corsi di Hata Yoga sono stati prorogati fino alla metà di luglio a grande richiesta e molti allievi hanno già confermato la loro presenza per ottobre, quindi chi è interessato a intraprendere questo lavoro di consapevolezza e centratura sul proprio corpo è invitato a **chiamare in segreteria agli inizi di settembre per lasciare il proprio nominativo**.

Gli orari del corso sono: **lunedì 16.30-18 e 18-19.30 - martedì: 11-12.30 - mercoledì 18.30-20 e 20.10-21.40 - giovedì 18-19.30**

## PARLIAMO DI PIEDI .....

### Riflessologia plantare

Annamaria Brunner aspetta tutti gli interessati alla presentazione del corso **lunedì 5 ottobre alle 19**.

Con il corso base si impara a riequilibrare e rivitalizzare l'intero organismo agendo unicamente sul piede. Le lezioni sono di **lunedì sera dal 19 ottobre o il sabato pomeriggio dal 7 novembre**.

Per chi vuole approfondire queste tecniche e ha già frequentato il corso base è previsto un corso avanzato a gennaio 2010.

### Thai foot massage

...per imparare un'altra tecnica orientale praticata in Thailandia: il massaggio del piede. Roberta vi attende con i suoi bastoncini alla presentazione di **martedì 6 ottobre alle 19** per farvi conoscere questa tecnica di origine thailandese, ereditata dall'India, che prevede il massaggio del piede attraverso manipolazioni e l'utilizzo del bastoncino di legno. Questo massaggio è un ottimo antistress, rilassa, favorisce il sonno, aiuta la circolazione delle gambe e ridona vitalità ed energia. Il corso sarà esclusivamente pratico e si svolgerà in due weekend il **14/15 novembre e il 12/13 dicembre**.

## TECNICHE DI MASSAGGIO .....

### I massaggi di Anna

A febbraio abbiamo introdotto in via sperimentale il modulo avanzato di **linfodrenaggio**. Inoltre una lezione sia del corso base che di quello avanzato è riservata interamente all'anatomia del sistema linfatico e immunitario ed è tenuta dal Dott. Alberto Cericola.

**Da sabato 24 ottobre** ripartirà un nuovo corso base (1° modulo) con orario 10-13, mentre per tutti coloro che hanno già frequentato il corso base, e sono interessati a manualità più specifiche, proporremo il modulo avanzato a **gennaio 2010**.

Inoltre Anna proporrà, come di consueto, il corso di **massaggio rilassante** il **martedì dal 20 ottobre** e di **massaggio modellante** il **mercoledì dal 21 ottobre**.

### Massaggio olistico

Già da gennaio abbiamo proposto questa tecnica di massaggio che aggiunge alla parte pratica anche una lettura psicosomatica del corpo e dei suoi segnali. Questo trattamento migliora la circolazione sanguigna, linfatica ed energetica, agisce sul sistema nervoso andando ad innescare i meccanismi di autoguarigione. Cristina Marinelli vi aspetta per il prossimo corso base che si terrà in due weekend il **17/18 ottobre** e il **14/15 novembre**. Per chi ha già frequentato il corso base sono previsti dei weekend di approfondimento in date da definire.

### Massaggio thailandese

Continua l'esperienza con Silvia, insegnante di massaggio thailandese. Per chi vuole approcciare questo stile ricco di stiramenti, pressioni con palmi, pollici, ginocchia, gomiti e piedi effettuati in modo molto dinamico Silvia vi aspetta alla presentazione del corso base **mercoledì 7 ottobre alle 19**.

Per gli allievi più "affezionati" e già "iniziati" è previsto un corso avanzato agli inizi del 2010.

## Massaggio tecnico-sportivo

Il tecnico della riabilitazione Piero Sponza proporrà anche il prossimo autunno un corso di massaggio tecnico-sportivo, rivolto in particolare a coloro che seguono squadre sportive dilettantistiche o semi-professionistiche o comunque lavorano in palestra o nello sport. Il corso si svolgerà nel weekend del **10/11 ottobre** con orario 9.00-18.00.

## FIERE E MANIFESTAZIONI

Come di consueto nel ponte del primo maggio abbiamo partecipato a "Officinalia" al Castello di Belgioioso. Con il nostro bel gazebo nel parco del castello abbiamo "rifocillato" tante persone stanche per le "fatiche" della fiera.

Abbiamo replicato poi nel ponte del 2 giugno con la partecipazione a "Armonia" sempre al castello di Belgioioso.

Ne approfittiamo per ringraziare tutti i nostri allievi e assistenti che sono venuti a darci una mano e quelli che sono venuti a trovarci.

## E INFINE LA SOLITA ASSEMBLEA ANNUALE

Il 27 Aprile presenti quindici soci (sempre pochini!! su quasi settecento) si è tenuta l'assemblea annuale dell'associazione Arci centro del Benessere.

Il Presidente ha provveduto all'esposizione del bilancio preventivo e consuntivo.

Considerando la disponibilità creatasi in determinati orari, ha proposto di inserire nuovi corsi.

Rendiconto e allegati dell'anno 2008 e sulla previsione per l'anno 2009 sono a disposizione dei soci.

Si è proceduto all'elezione dei consiglieri per il prossimo triennio e sono stati eletti Palasciano Roberto e Lamperti Elena con voti 13, Palasciano Paola e Wurth Roberta con voti 12 Moriggi Franco 11.

Primi non eletti Brunner Annamaria e Luca Ronchi Sono stati nominati all'unanimità come Proviviri Tiziano Benazzi e Nunzia Romano.

Il consiglio direttivo è composto da Palasciano Roberto presidente, Wurth Roberta vice presidente, Palasciano Paola segretaria e Lamperti Elena e Franco Moriggi consiglieri.



spazio shiatsu.

Innanzitutto complimenti a tutti gli studenti del 3° anno che a giugno hanno superato il test finale brillantemente!!!! E agli ex-allievi che hanno superato l'esame ISS-FIS di marzo a Verona con ottimi riconoscimenti.

## Corsi amatoriali e professionali 2009-2010

Ricominceranno a ottobre i corsi base e professionali, faremo la presentazione **lunedì 21 settembre alle 19** inoltre ci saranno due mini corsi

dimostrativi sabato **19 settembre e sabato 3 ottobre dalle 10 alle 12.30**. Aspettiamo tutti gli interessati.

I corsi del 2° e 3° livello ricominceranno **il 21 settembre per le classi del mattino, il 22 settembre per il 3° serale, il 24 settembre per il 2° serale e il 19/20 settembre per le classi del weekend**. E' stato inviato via internet o a mezzo posta il calendario relativo. Chi deve recuperare delle ore chiedi in segreteria il calendario dell'anno precedente o dei corsi delle altre classi.

Si ricorda a tutti gli allievi di leggere il **"Regolamento" della Scuola** che illustra tutte le norme di comportamento, le modalità di partecipazione all'esame ISS ecc... ..se non l'avete chiedetelo in segreteria.

### Seminari scuola shiatsu

Ricordiamo che prima dell'esame finale è necessario (vedi il "poco...considerato Regolamento") partecipare a questi indispensabili seminari. Chi ha terminato l'anno, ma non ha seguito i seminari precedenti si sbrighi!!!...

#### 1° livello

Alimentazione teoria con Sivero: 13 febbraio 2010

Le 5 trasformazioni con M. Halsey: 27 marzo 2010

Alimentazione pratica a Verona: 25 aprile 2010

#### 2° livello

Ki delle 9 stelle con M.Halsey: 22 novembre 2009

Seminario con Attilio Somenzi: 9-10 gennaio 2010

Alimentazione teoria con Sivero : 13 febbraio 2010

Alimentazione pratica a Verona: 28 febbraio 2010

#### 3° livello

Macrobiotica con G. Sivero: 16-17 gennaio 2010

Energia degli organi riproduttivi con R.Wurth:

20-21 febbraio 2010

Il sistema masunaga con F.Bedin: 6-7 marzo 2010

Relazione tra energia e struttura con G. Fior:

8-9 maggio 2010

### Didattica

Dal 28 agosto Roberto sarà disponibile per appuntamento dalle 16 alle 19 un venerdì ogni quindici giorni, sia come direttore didattico per la scuola Shiatsu, per qualsiasi problema, argomento non chiaro, rivedere tecniche base o percorso dei meridiani, strategie di adattamento, controllo delle schede, dubbi per l'esame, ecc....., sia come componente del comitato scientifico per la legge sulle discipline bio-naturali della regione Lombardia per aggiornarvi sulle nuove leggi e per valutare ogni vostra richiesta.

Roberto è anche disponibile in altri giorni preferibilmente entro le 16 a richiesta.

### Esami ISS-FIS

Come saprete ha avuto un buon successo l'esame ISS-FIS che permette in un'unica soluzione di completare il percorso triennale e iscriversi all'albo RIOS della FIS come operatori. Ricordiamo che per partecipare all'esame è necessario aver completato il numero di ore minimo di 165 ore ogni anno, aver fatto visionare le 150 schede che devono essere autocertificate, aver consegnato la tesina che descrive l'iter di una serie di almeno 8 trattamenti su un ricevente, aver saldato le cifre prestabilite, essere

iscritti al master o al corso di preparazione all'esame o aver sostenuto un colloquio con gli insegnanti.

**La prossima sessione d'esame sarà tenuta a Verona il 10-11 novembre** e possono partecipare gli allievi che hanno terminato la formazione da almeno 6 mesi. Le pre-iscrizioni che abbiamo attualmente coprono il numero di posti disponibili, ma visto le rinunce dell'ultimo momento, potete provare a mettervi in lista d'attesa. Dal 27 agosto potrete richiedere le famose cinque domande e consegnarle entro fine settembre. Per questa sessione sono previste **due serate per aiutarvi nella preparazione** che si terranno **venerdì 18 settembre e venerdì 2 ottobre dalle 19.30 alle 22.30**. Il costo per i due incontri è di 50€. Per iscrizioni potete chiamare la segreteria.

**Per la sessione primaverile del 9-10-11 marzo 2010** (da confermare) bisogna essere iscritti al master o aver frequentato il corso di preparazione all'esame, o sostenere un pre-esame con Roberto e Roberta

**Master:** le lezioni cominceranno il **3-4 Ottobre a Verona**, per l'iscrizione potete lasciare il nominativo in segreteria. I pagamenti verranno effettuati direttamente ad Attilio il primo giorno di lezione. Abbiamo già sette pre-iscritti, affrettatevi. Potete trovare il calendario degli incontri in segreteria oppure consultando il sito [www.shiatsu.it](http://www.shiatsu.it), nel riquadro "Ultime news – Master post diploma 2009-2010".

**Corso di preparazione all'esame:** tenuto da Roberto e Roberta, si svolgerà in sede **il venerdì sera dalle 19.30 alle 22.30 a partire da ottobre, più due weekend a Milano con Attilio Somenzi il 28/29 novembre e 6/7 marzo 2010**.

Il costo del corso è 330€ e 260€ per l'esame. Gli interessati possono lasciare il nominativo e 100€ di acconto in segreteria entro il 30 settembre.

### Assistenti

Anche quest'anno abbiamo avuto un'importante collaborazione dei nostri assistenti ai corsi shiatsu che ringraziamo e che speriamo si iscrivano anche l'anno venturo. Inoltre speriamo di vedere qualche nuovo assistente che ha terminato il triennio di formazione.

Come sempre occorre compilare il modulo di adesione, richiedetelo in segreteria se non l'avete ricevuto via e-mail, e prima di firmare leggete i "doveri e diritti dell'assistente".

Si ricorda che chi fa l'assistente deve iniziare il master (ex quarto livello) quest'anno o il prossimo.

La **riunione organizzativa** per chi desidera fare l'assistente nell'anno 2009/10 è stata fissata per **giovedì 17 settembre dalle 19.30 alle 21.30**.

Anche quest'anno è necessario per gli assistenti fare la tessera gialla (50 euro) che comprende l'iscrizione all'associazione con la relativa assicurazione, la disponibilità delle sale in determinati orari per scambio di trattamenti, lo sconto come assistenti ai seminari e alle riunioni formative organizzate dalla FNSS, e la possibilità di partecipare gratuitamente agli "incontri mirati" tenuti dagli insegnanti della scuola.

Per gli **ex allievi che non possono fare gli assistenti**, è possibile con la tessera blu (50 euro) partecipare agli incontri mirati, accedere ai locali

dell'associazione, partecipare a qualche serata per praticare, naturalmente chiedendo la disponibilità all'insegnante del corso.

### **Corsi ecm per operatori sanitari**

La nostra iniziativa, partita quattro anni fa grazie all'idea di Roberto e Mariella ed ad una precedente esperienza al Redaelli di Vimodrone, di organizzare nelle strutture sanitarie dei corsi per il personale ha riscosso un interessante successo alla struttura sanitaria San Paolo.

Abbiamo già tenuto sette corsi ecm di dodici ore dedicate a migliorare la qualità della relazione infermiere-paziente attraverso un "tocco più consapevole", utilizzando sia un primo approccio allo shiatsu sia la cultura orientale, per migliorare la consapevolezza del personale sanitario e ad Ottobre terremo l'ottavo.

Utilizzando l'esperienza di quest'iniziativa grazie alla nostra dottoressa-shiatsuka Elena Lamperti a Marzo abbiamo organizzato un evento formativo ecm per il personale sanitario dell'Istituto Ospedaliero Besta, di 32 ore di cui 16 tenute da Elena e da Claudia, psicologa della struttura, per migliorare la capacità d'adattamento nel contesto ospedaliero, utilizzando terapie psico-corporee di tipo occidentale, e 16 ore utilizzando le nostre tecniche e per aiutare il personale a combattere lo stress psico-fisico.

Il seminario ha riscosso un buon successo e verrà ripetuto a Novembre.

Grazie alla nostra adorabile Patrizia infermiera-shiatsuka terremo il 14 Settembre un corso di una giornata sempre per il personale sanitario all'ospedale di Carate Brianza, struttura del gruppo ospedaliero San Donato, dal titolo "Shiatsu autoshiatsu e cultura orientale come strumenti di supporto al personale sanitario per affrontare lo stress e il disagio psico-fisico quotidiano".

### **Seminario di Wilfried Rappenecker**

**IL TRATTAMENTO SHIATSU  
PER PROBLEMI PSICOLOGICI**

**dal 22 al 25 ottobre 2009**

Anche quest'anno organizziamo il seminario tenuto da Wilfried Rappenecker che sarà aperto sia a chi ha già terminato la formazione triennale sia agli iscritti al terzo anno. I costi sono 390€ oppure 350€ per gli allievi e assistenti della Scuola.

Bisognerà dare la propria adesione e un acconto di 150€ entro il 10 settembre e il saldo entro il 2 ottobre. La frequenza al seminario dà diritto a 36 punti ECOS. Per precisazioni sul programma del seminario richiedete il volantino via posta elettronica o per lettera. Info su [www.shiatsumilano.it](http://www.shiatsumilano.it).

**Nuovi seminari :** è in previsione un seminario con Silvia Parolin in primavera sui katà di Masunaga.

**Chi desidera ricevere la prossima newsletter in formato elettronico può inviare il proprio indirizzo e-mail a: [info@centrodelbenessere.it](mailto:info@centrodelbenessere.it)**

**Orari segreteria : dal Lunedì al Venerdì 9,30 - 13/ 14,30- 18.30**

**[www.centrodelbenessere.it](http://www.centrodelbenessere.it) - [www.shiatsumilano.it](http://www.shiatsumilano.it)**

**Tel 02 26681272**

TUTELA PRIVACY : Ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003, Si informa che i dati personali, custoditi presso la nostra associazione, sono trattati in conformità al Decr. Leg. n. 196 del 30 giugno 2003. L'interessato dei dati personali potrà esercitare tutti i diritti di cui all'art.7 del D.L. 196/2003, tra cui i diritti d'accesso, rettifica, aggiornamento, d'opposizione al trattamento dei dati e di cancellazione inviando un messaggio e-mail all'indirizzo [centrodelbenessere@tiscalinet.it](mailto:centrodelbenessere@tiscalinet.it)