

zola**fa**cultura

2018



**dal 20 ottobre
al 4 dicembre**

2018

vediamoci

VILLA



- **Un tè con...**
- **Giochiamo sul serio**
- **Ingredienti per buone relazioni**

Villa Edvige Garagnani
Via Masini, 11 - Zola Predosa





Conferenze a cura di esperti per conoscere o cogliere suggerimenti per il proprio benessere nella vita quotidiana, accompagnate da un buon infuso caldo • Ingresso Gratuito (comprese degustazioni)
Prenotazione consigliata per posti al tavolo limitati

sabato 20 ottobre - ore 17

Dr.ssa **ALESSANDRA CREMONINI** - Biologa Nutrizionista

I FALSI MITI SU DIETE E CIBO

Siamo sicuri che i digiuni siano il giusto rimedio per perdere peso? Spesso i miti sulle diete recano più danni che benefici alla nostra salute. Le scelte su cosa mangiare e sulla qualità del cibo oggi ricoprono un ruolo fondamentale per la salute e la prevenzione delle patologie più comuni. Alcuni consigli per orientare nella maniera corretta un corretto comportamento alimentare.

In compagnia della tisana "Linea" (matè, guaranà, tè verde)

Sabato 27 ottobre - ore 17

DANIELA CANZINI - Operatrice della nascita e Prima Infanzia

IL REBOZO. PORTARE E FARSI MASSAGGIARE

Il Rebozo è una fascia che, secondo la tradizione sudamericana, ma non solo, ha molteplici usi. Oggi nella nostra quotidianità viene associata principalmente al trasporto dei bambini, ma come si sta avvolti nella fascia? Insieme ad alcuni momenti esperienziali, per sperimentare la sensazione di dolcezza e accoglienza, si scopriranno i possibili utilizzi. Perfetto anche sugli anziani, un massaggio dolce e rispettoso. Concilia il sonno e allevia tutti i disturbi dovuti a tensione e stress.

In compagnia della tisana "Rilassante" (biancospino, passiflora, valeriana)

Sabato 3 novembre - ore 17

Dr. **RAFFELE SALFI** - Medico

PREVENZIONE: STILI DI VITA E SCREENING PER IL BENESSERE A TUTTE LE ETÀ

Quali sono gli stili di vita che favoriscono il benessere? Sappiamo 'ascoltare' i campanelli d'allarme per agire tempestivamente su un problema? Quali misure adottare per prevenire eventuali recidive? Gli screening in ogni fase della vita e la diagnosi precoce insieme alla consulenza di un medico esperto possono davvero essere fondamentali per qualità della vita.

In compagnia della tisana "Anti Age" (arancia, carota, limone, vitamina ACE)

Sabato 10 novembre - ore 17

Avv. **FRANCESCA PIZZI** - Legale operante nel Diritto Civile

LA TUTELA DEL BENESSERE E DELLA SALUTE

La legge tutela non solo la salute, ma anche il benessere dell'individuo, nel contesto familiare, lavorativo, scolastico. La legge tutela anche il benessere degli animali, più di quanto noi crediamo, nel contesto di un'aumentata sensibilità al riguardo. L'avvocato tratterà un excursus sui diritti in materia e sulle leggi che li tutelano, per favorire una maggiore consapevolezza, nell'interesse a una vita in salute e in armonia nella società.

In compagnia della tisana "Memoria" (eleuterococco, guaranà, cola)

Sabato 17 novembre - ore 17

Dr.ssa **ALICE POGNANI** - Psicologa, Psicoterapeuta Biosistemica - Associazione Nereidi

IMMAGINE CORPOREA E BENESSERE

Alimentarsi significa prendersi cura di sé stessi. A volte si ha qualche difficoltà nel sentirsi bene con il proprio corpo e spesso la colpa di ciò viene erroneamente attribuita alla relazione col cibo.

Come affrontare questo conflitto? E come superare i condizionamenti dei modelli stereotipati irraggiungibili e dannosi che i media e la società contemporanea tende a far valere.

In compagnia della tisana "Vitalità" (menta, liquirizia, magnesio e vitamine)

Sabato 24 novembre - ore 17

Dr.ssa **LARA VENTISETTE** - Psicologa psicoterapeuta esperta in psicoterapia strategica

TRAPPOLE E ILLUSIONI DELLE DONNE INNAMORATE

L'amore è il più sublime degli autoinganni ma viverlo in maniera più saggia è possibile. La conferenza ha lo scopo di evidenziare alcuni dei copioni relazionali più tipici delle donne, per evidenziarne risorse e limiti e per imparare a vivere l'amore con maggior consapevolezza.

In compagnia della tisana "Depurativa" (ortica, cardo mariano, curcuma, tarassaco)

Sabato 1 dicembre - ore 17

Dr.ssa **ROBERTA GIULIANI** - Farmacista, esperta in Medicina Funzionale - Farmacia Di Zola

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELL'INFLUENZA E DELLE SINDROMI DA RAFFREDDAMENTO

Inverno e influenza... Cosa fare per proteggersi o trattare i sintomi fastidiosi da raffreddamento o influenzali, per tornare velocemente in forma grazie a strategie "funzionali" al fianco della medicina tradizionale.

In compagnia della tisana "Naso e Gola" (menta, echinacea, timo, eucalipto)

Laboratori ludico ricreativi o motori per bambini in fasce di età dai 5 ai 11 anni preceduti da una piccola merenda offerta

Iscrizione obbligatoria su www.villagaragnani.it

giochiamo
sul
serio 

Sabato 20 ottobre - ore 16,30

ALESSANDRA STIVANI - Scultrice,
Accademia delle Belle Arti di Bologna - Isola della Creta

CACCIA ALLA SFINGE

Dove si trova la sfinge? In Egitto? Forse è più vicina a noi di quanto crediamo... Dopo una divertente "caccia alla sfinge", ne realizzeremo una vera e propria scultura con la creta.

- Per bambini nella fascia di età 6 /11 anni ► MAX 20 partecipanti
- Partecipazione: contributo di € 5 a bambino (data per il ritiro del lavoro di terracotta da concordare sul posto)

Sabato 27 ottobre - ore 16,30

Atelieristi AgriBottega Cadiai

I COLORI E LE FORME DELLA NATURA

La Natura è un grande libro per conoscere ed esplorare il lato segreto del mondo. Rametti, foglie, bacche e cortecce, non sono solo rappresentazione della natura, ma oggetti straordinari che allenano la fantasia. Un laboratorio di costruzione e invenzione che contamina arte e natura.

- Per bambini nella fascia di età 6 /11 anni
- MAX 16 partecipanti
- Partecipazione: contributo di € 5 a bambino

Sabato 3 novembre - ore 16,30

Atelieristi AgriBottega Cadiai

A TUTTO COLORE

Quanti colori ci sono? Da dove vengono i colori? La natura ci offre una tavolozza di colori infiniti, ricchi di sfumature e gradazioni, l'autunno è la stagione del giallo, del rosso e del marrone, della terra che si trasforma. Insieme ai prodotti della stagione creiamo i nostri colori naturali per realizzare una vera opera land art.

- Per bambini nella fascia di età 5/11 anni ► MAX 16 partecipanti
- Partecipazione: contributo di € 5 a bambino

Sabato 10 novembre - ore 16,30*

MANUELA TOFFOLO BISDORFF licensed Zumba® Fitness
instructor Unione Sportiva Zola Predosa

ZUMBA® KIDS

Una spassosissima festa del movimento. Un'ora speciale per divertirsi a ritmo di musica e...imparare qualche passo di questa bella specialità, trasportati dalla musica i partecipanti viaggeranno in diversi mondi!

- Per bambini nella fascia di età 5/10
- Partecipazione: € 4 *Merenda a fine attività motoria, acqua gratuita a disposizione per tutto il tempo

Sabato 17 novembre - ore 16,30

ALESSANDRA STIVANI - Scultrice,
Accademia delle Belle Arti di Bologna - Isola della Creta

PITTORI IN ATELIER CERCASI

Alla scoperta della pittura 'boschereccia' partendo dal mirabile esempio del salottino Basoli di Villa Edvige Garagnani fino agli affreschi della loggia, impareremo insieme a dipingere 'dal vero' con carta, colori e cavalletto come in un vero atelier d'artista.

- Per bambini nella fascia di età 7 /11 anni ► MAX 15 partecipanti
- Partecipazione: contributo di € 5 a bambino

Sabato 24 novembre - ore 16,30

ALESSANDRA STIVANI - Scultrice,
Accademia delle Belle Arti di Bologna - Isola della Creta

UN ALBERO DI NATALE TUTTO MIO

Il Natale è vicino! Grazie all'estro e alla nostra manualità, prepariamo insieme le decorazioni per personalizzare il nostro Albero di Natale. Dipingeremo le palline di ceramica e realizzeremo piccole decorazioni con la creta per il nostro albero.

- Per bambini nella fascia di età 5/11 anni ► MAX 20 partecipanti
- Partecipazione: contributo di € 5 a bambino (data per il ritiro del lavoro di terracotta da concordare sul posto)

Sabato 1 dicembre - ore 16,30

Atelieristi AgriBottega Cadiai

SCARTI, COCCI & CO.

Dare valore al materiale scartato ci suggerisce che il bello è dappertutto, basta avere lo sguardo allenato per ritrovarlo in ogni aspetto della quotidianità. Piccoli pezzi senza significato se incastrati e ordinati secondo un'armonia complessiva diventano parte di un' opera ricca di senso ed emozione

- Per bambini nella fascia di età 5/11 anni ► MAX 16 partecipanti
- Partecipazione: contributo di € 5 a bambino

di martedì

**ingredienti
per buone
relazioni**

*7 incontri gratuiti di martedì con psicologi, coach ed esperti per il benessere delle relazioni nella famiglia, nella scuola, nel lavoro, nella società, accompagnati dalla degustazione libera di una collezione di infusi e tisane.
Ingresso gratuito e senza prenotazione*

Martedì 23 ottobre • ore 18.30

“Gli ingredienti dell’Autostima”

Dott.ssa Lara Ventisette - Psicologa e Psicoterapeuta

Martedì 30 ottobre • ore 18.30

“Strategie per gestire meglio il tempo e accrescere l’Autostima”

Dott. Alessandro Paselli - Manager Aziendale e Coach

Martedì 6 novembre • ore 18.30

“Il nostro corpo comunica: il legame sottile tra Autostima e Relazioni”

Dott.ssa Lara Ventisette - Psicologa e Psicoterapeuta

Martedì 13 novembre • ore 18.30

“Ricominciare: tecniche per reinventarsi in un mondo che cambia in fretta salvaguardando l’Autostima”

Dott. Alessandro Paselli - Manager Aziendale e Coach

Martedì 20 novembre • ore 18.30

“La dimensione della gentilezza come ‘forza-calma’ della determinazione, dell’autostima e dell’assertività”

Dott.ssa Paola Finelli - Psicologa, Psicoterapeuta

Martedì 27 novembre • ore 18.30

“Come nascono e si sviluppano i conflitti interpersonali: strategie per gestirli in maniera positiva”

Avv. Ana Uzqueda - Mediatore, Docente in sistemi di risoluzione conflitti

Martedì 4 dicembre • ore 18.30

“I segreti della relazione tra Stile di Vita e Autostima”

Dott. Gabriele Bovina - Medico, Agopuntore, Psicoterapeuta, Coach

**Prenotazione Online su
www.villagaragnani.it**

i recapiti email raccolti saranno utilizzati per scopi informativi relativi agli argomenti di interesse scelti nell’iscrizione.



Prenotazioni telefoniche

Ufficio IAT Colli Bolognesi Tel. 051/99.23.221

Un’iniziativa del Comune di Zola Predosa, Servizio Cultura. Si ringraziano per il contributo e partecipazione gli esperti, gli educatori e gli psicologi delle rassegne in programma.

Grazie al contributo di:

BONOMELLI



MACCAFERRI

