

**CALENDARIO EVENTI AUTUNNO INVERNO 2017-2018**

Vedi sito: <http://www.ilmacrocosmo.it/pages/corsi-ed-eventi-percorsi-olistici.html> - [www.percorsiolistici.it](http://www.percorsiolistici.it)

**QUESTO E MOLTO ALTRO ... È SOLO UN INIZIO ... UN CAMMINO FATTO DI PASSI, UNO DOPO L'ALTRO. INSIEME.**

**Giovedì 21 settembre 2017**

**Presentazione eventi e corsi Olistici Autunno 2017**

Presentazione di tutti i percorsi ed eventi che il Macrocosmo, ha creato per l'autunno/inverno.

Serata dinamica ed esperienziale.

*Relatori:* Wanda Pasolini, Chiara Facco, Silvia Grillo

*Orari:* 20,30 -21,30

*Costo:* Gratuita

**Martedì 3 - 10 - 17 - 24 - 31 ottobre 2017**

**Percorso: "Danza del Cuore"**

Danza d'amore, un percorso di esperienze per ringraziare l'esistenza che a volte ci turba e ci confonde perché vela i suoi incredibili giochi divini, ma ci tiene sempre per mano e ci sussurra "fidati". Un percorso di esperienze di ascolto interiore:

- meditazioni attive di osho
- sessioni di bagni sonori
- il battito del tamburo sciamanico il suono e la voce
- mantra yoga
- mandala therapy
- un percorso dedicato alle donne e a tutti coloro che osano "osare".

*Relatori:* Wanda Pasolini

*Orari:* 19,00 -20,30

*Costo:* per i 5 incontri: €50 (+ €15 per tessera socio annuale)

**Giovedì 12 ottobre 2017**

**Conferenza: "La voce della depressione"**

LA VOCE DELLA DEPRESSIONE

"La sofferenza è una specie di bisogno dell'organismo di prendere coscienza di uno stato nuovo dell'essere". *Marcel Proust*

*Relatori:* Wanda Pasolini

*Orari:* 20,30 -22

*Costo:* €10 per contributo spese

**Sabato 21 ottobre 2017**

**Seminario: "La cucina dei 6 sapori"**

Corso di cucina ayurveda dei sei sapori e di alimenti che nutrono, "naturalmente" senza glutine e con un contenuto a basso indice glicemico. autoproduzione di preparati e spezie.

*Relatori:* Silvia Grillo (Creative Cook)

*Orari:* 14 - 18

*Costo:* €40 (+ €15 per tessera socio annuale)

**Sabato 28 e domenica 29 ottobre**

## **Seminario: "I° livello Reiki"**

REIKI è una parola giapponese che significa "Energia Vitale Universale" e nasce dall'unione di due concetti, REI che possiamo chiamare "Energia Universale" ed è tutto ciò che esiste intorno a noi, KI che possiamo tradurre come "Energia che scorre nel Corpo". L'unione di REI e KI dà origine alla parola Reiki, che viene utilizzata per definire sia la disciplina e la pratica che usa l'Energia quando queste due forze si uniscono. Durante il corso di Reiki di Primo Livello, grazie ad una serie di armonizzazioni energetiche, che ripristinano il naturale passaggio di energia vitale attraverso il nostro corpo, ritorniamo ad essere nuovamente in grado di fruire di questa energia. Possiamo quindi far scorrere questa energia su noi stessi o sugli altri, rimuovendo i blocchi energetici ed attivando un processo di armonizzazione con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Secondo Reiki il benessere ed il riequilibrio, così come la crescita interiore, non sono altro che la naturale conseguenza di questo stato di armonia. Questa disciplina è molto semplice e alla portata di tutti. Non sono necessarie capacità particolari ed è sufficiente un corso di una fine settimana per essere in grado di applicarlo efficacemente per sé e per gli altri. Il corso di Primo Livello di Reiki è aperto a tutti e solitamente è della durata di due giorni. Durante il seminario le persone affrontano la parte teorica relativa ad argomenti quali la storia di Reiki, la visione olistica della malattia, l'energia e molto altro. Si ricevono le quattro armonizzazioni energetiche di primo livello, che hanno lo scopo di ripulire i canali energetici principali che attraversano il nostro corpo. In questo modo si può diventare dei canali dell'energia di Reiki e trasmetterla attraverso le mani. Si imparano quindi i trattamenti di primo livello e si fa pratica della loro applicazione. Il primo livello di Reiki ci apre la porta verso una maggior conoscenza di sé e verso una maggiore consapevolezza.

*Relatori:* Wanda Pasolini

*Orari:* sabato 9,30 -12,30 pom. 14,30-17,00 - domenica 9,30-12,30 pom. 14,30-16,00

*Costo:* 2 gg: €150 pranzo escluso (+ €15 per tessera socio annuale)

**Giovedì 9 novembre 2017**

## **Conferenza: "L'Antico massaggio del piede"**

### **Taoismo e riflessologia Plantare ON ZON SU**

Serata dedicata alla conoscenza di antiche tecniche per la salute, partendo dalla filosofia Taoista. Praticata fin dai tempi più antichi e conosciuta dalle diverse popolazioni che hanno abitato il nostro pianeta, la riflessologia plantare è stata riscoperta e sperimentata nel nostro secolo, con studi a base scientifica e anatomico-fisiologica. I nostri piedi sono il punto di arrivo di numerose terminazioni nervose, che dalla rachide e quindi dal midollo spinale sono in collegamento diretto con tutti gli organi del corpo umano. Attraverso il massaggio riflessogeno del piede (si trattano tutti e due) si può dunque intervenire sui principali squilibri energetici dovuti a stress o tensioni di vario tipo, rilassando e/o tonificando tutto il corpo, per un benessere psicofisico. ON ZON SU tradotto letteralmente significa "antica arte di massaggiare il tallone". Più di 5000 anni fa dall'antica Cina vennero tramandate conoscenze e tecniche che portarono al massaggio tradizionale cinese del piede. L'ON ZON SU affronta il riequilibrio della persona non solo dal punto di vista del benessere, ma anche e soprattutto da quello energetico e spirituale.

*Relatori:* Chiara Facco (Riflessologa Plantare ON ZON SU)

*Orari:* 20,30 -22

*Costo:* €10 per contributo spese

**Sabato 18 novembre 2017**

## **Sessione: "Archetipi e le nostre maschere"**

### **Trance Dance**

GLI ARCHETIPI - LE NOSTRE MASCHERE - TRANCE DANCE.

Ci crediamo Uno ma siamo una moltitudine. In noi 12 archetipi vivono in un movimento continuo, sono costantemente in relazione fra loro, l'Eroe è colui che sarà in grado di utilizzare i loro insegnamenti e di chiamarli a sé in base ai bisogni che la situazione, da fronteggiare, invocherà al suo interno.

Sappiamo chi sono? Sappiamo chi siamo? Serve un piccolo passo...lasciare la mente ordinaria e tutto ciò che crediamo di conoscere. In quello spazio di vuoto e sconosciuto incontreremo chi siamo veramente.

Grazie alla TRANCE DANCE, una danza espressione corporea ad occhi bendati, vivremo l'opportunità di tacitare la nostra mente ed entrare in uno stato di coscienza alterata in contatto la nostra voce interiore più vera.

*Relatori:* Wanda Pasolini

*Orari:* 14,30 -18,30

*Costo:* €40 (+ €15 per tessera socio annuale)

**Sabato 25 novembre 2017**

## **Seminario: "Le Spezie e l'ayurveda"**

Corso di cucina per conoscere la cucina ayurveda e l'uso delle spezie, come utilizzarle nella "dieta quotidiana".

Le giuste dosi per riequilibrare e pacificare i dosha. L'uso delle spezie in ayurveda agisce proprio sul riequilibrio dei diversi dosha e ha effetto benefico sul migliorare alcune funzioni fondamentali come la digestione e i processi intestinali, che determinano il benessere della persona.

Cannella e zenzero rendono per esempio più digeribili certi cibi come i legumi, cardamomo e coriandolo aiutano ad alleviare i gonfiori.

Molte spezie possono attivare il metabolismo lento, altre disinfettare e purificare gli organi nei passaggi di stagione come la curcuma e i chiodi di garofano, altre spezie possono calmare gli eccessi di Pitta (fuoco) come il finocchio cumino e anice stellato.

Nel corso cercheremo di conoscere le spezie più utilizzate in cucina e imparare a dosarle con cautela per imparare ad apprezzarle e a dare il loro giusto valore in cucina.

Si insegnerà come realizzare dei "soffritti" per preparare dei piatti mediterranei con un pizzico di concetto ayurveda.

Per completare il corso vi condurremo all'auto-produzione di ghee e alcuni churna.

Si spiegheranno, come preparare delle erbe mediterranee da tenere sempre a portata di mano per aggiungerle nei vostri cibi quotidiani e crearvi la vostra cucina dei sei sapori.

*Relatori:* Silvia Grillo (Creative Cook)

*Orari:* 14,30 - 18

*Costi:* €40 (+ €15 per tessera socio annuale)

**Lunedì 4 dicembre 2017**

## **Conferenza: "Cos'è il coraggio Ruggito di libertà"**

Il coraggio non è qualcosa di già pronto, di confezionato, ma è un'opzione che, di volta in volta, deve essere creata e messa in atto su misura per le specifiche situazioni. Alla base di tutto, come sempre, ci deve essere la disponibilità a modificare l'immagine standard che abbiamo di noi stessi e a incontrare la vita nella sua poliedricità. Coraggio non è andare contro l'ostacolo, è osservarlo da un'angolazione diversa, e scoprire magari un passaggio segreto; a volte diventa l'innescò di un'evoluzione che, senza di esso, forse non si sarebbe mai raggiunta.

*Relatori:* Wanda Pasolini

*Orari:* 20,30 -22

*Costo:* €10 per contributo spese

**Giovedì 14 dicembre 2017**

## **Conferenza: "Serata degli abbracci con letture ed esperienze personali"**

Serata esperienziale e conviviale dove ci scambieremo anche gli auguri pre-Natalizi. Brindisi con la degustazione di dolci natalizi Bio.

*Relatori:* Wanda Pasolini e staff IIMacrocosmo

*Orari:* 20,30 -21,30

SEDUTE INDIVIDUALI DI massaggio AYURVEDA  
al giovedì con Silvia Tel. +39 338 1208595

SEDUTE INDIVIDUALI DI massaggio di Riflessologia Plantare ON ZON SU  
al lunedì e venerdì con Chiara tel. +39 335 343289

SEDUTE INDIVIDUALI DI COUNSELING  
su appuntamento con Wanda tel. +39 391 1037410