

# Corso di Bilancio/portfolio delle competenze

Inizierà nel prossimo febbraio, presso la sala ACP di Balerna, il corso di Bilancio delle Competenze intitolato "Dalla biografia al progetto". Esso si articola in otto incontri di tre ore, le cui date saranno definite assieme alle persone interessate a parteciparvi. Sarà condotto da Deli Salini, formatrice per adulti con licenza in Scienze dell'educazione e specializzanda presso il centro EFFE di Bienne. La specificità di questo corso è la valorizzazione e il riconoscimento delle competenze acquisite nel corso degli anni in una dimensione globale, integrando alle esperienze professionali o formative le esperienze generalmente meno riconosciute, come l'accudimento dei figli, le attività di volontariato o particolari esperienze di vita. Su questa base ogni partecipante è accompagnato a riconoscere, autonomamente e attraverso il confronto con gli altri partecipanti, le proprie risorse, sino a realizzare un proprio portfolio delle competenze ed un progetto personale e/o professionale. Il corso può essere seguito da qualsiasi persona che desideri fare il punto sulle proprie attività, impegnandosi in un processo di bilancio all'interno di un piccolo gruppo, (massimo 6 persone) per meglio conoscersi, riconoscersi e farsi riconoscere. In particolare è consigliato a donne o uomini che vorrebbero identificare le proprie risorse, in vista di un riorientamento personale, professionale e/o formativo. Oltre agli incontri nel gruppo (che possono essere settimanali o quindicinali, secondo il calendario definito dai partecipanti), occorre prevedere alcune ore di lavoro personale. Per permettere a tutte le persone interessate di porre domande e ricevere informazioni approfondite sulle modalità di svolgimento del corso stesso, si terrà un incontro, con la conduttrice del corso,

**giovedì 25 gennaio alle 20.30**  
presso **la sala ACP del Ristorante La Meridiana**,  
a Balerna.

**Il costo del corso è di Fr. 340.- per soci ACP**

**e di Fr. 380.- per non soci**

**Informazioni e iscrizioni al numero 683 50 30**

# Agenda

n.69  
GENNAIO  
2001

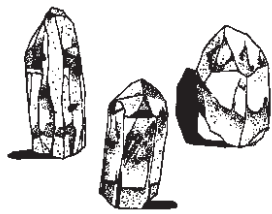
ASSOCIAZIONE CULTURA POPOLARE  
BALERNA

## AURA-SOMA

Cos'è l'Aura Soma? È una forma dolce, olistica e spirituale di auto-guarigione del corpo, della mente e dello spirito mediante oli colorati e bilanciati, contenenti estratti di piante ed essenze. Presentazione del corso: **Venerdì 16 febbraio ore 20.30**  
Corso: **2, 3 e 4 marzo e 9, 10, 11 marzo 2001**

## ENERGIE.... CRISTALLI....TERAPIA Una "scuola-guida" nel mondo delle energie

Corso di 1. livello:  
**Sabato 5 e domenica 6 maggio 2001**  
Conferenza di presentazione del corso:  
**giovedì 25 aprile ore 20.30**



Questo primo corso si prefigge di fornire le conoscenze necessarie per praticare senza errori la cristalloterapia e la meditazione. Pratiche improvvisate possono creare situazioni energeticamente non auspicabili, sia in cristalloterapia, che in meditazione. Il corso è perciò una specie di scuola-guida per orientarsi senza incertezza nell'universo ancora poco esplorato delle energie. Si propone di fornire la conoscenza e la tecnica, sulle quali si radicherà in seguito l'intuito. L'interazione "uomo-cristallo" è di natura energetica. Questo primo corso insegna dunque a percepire e a riconoscere le energie dell'Uomo e dei cristalli, a valutarle e ad usarle. Ciascun partecipante acquisirà presto la capacità di percepire con le mani l'aura ed i suoi centri energetici (i chakra) propri e altrui; come pure il campo energetico di pietre e cristalli. Riuscirà quindi a valutare la "qualità" e la "quantità" di tali energie, verificando passo passo gli effetti della terapia nelle sue due fasi di pulizia ed energizzazione.

Tutti i partecipanti riceveranno una dispensa di un centinaio di pagine - una fonte di consultazione precisa ed esauriente, che consentirà loro di ripercorrere tutti i punti trattati nel corso - ed un'ampia trattazione delle proprietà terapeutiche ed evolutive di pietre e cristalli.

## INTRODUZIONE ALLA GRAFOLOGIA

La grafologia è un'analisi dei meccanismi consci e inconsci che ci inducono nel tempo a differenziare la nostra scrittura da quella degli altri, nonostante le comuni regole calligrafiche apprese da piccoli a scuola. La grafologia è un interessantissimo veicolo di indagine psicologica: il carattere, le potenzialità, la sensibilità, l'intera personalità di un individuo può essere resa evidente con lo studio di quei piccoli ed apparentemente insignificanti gesti della mano di chi scrive; gesti che sfuggono all'attenzione perché la mente è sul "contenuto" dello scritto, ma che manifestano quello che ciascuno cela dentro di sé: ci parlano della persona, delle sue capacità, caratteristiche e dinamiche della personalità di un individuo. Durante le lezioni si apprenderanno le principali modalità di scrittura quali il curva e l'angoloso, ascendente e discendente, pendente, dritta, rovesciata, segni calligrafici che ci indicano la personalità di chi scrive. La grafologia è uno strumento in più per accettarci per quello che siamo, favorisce un'ampia crescita della consapevolezza, aiuta a gestire al meglio le nostre potenzialità. È un modo per conoscere e conoscersi meglio. L'insegnante è Luca Bosio, grafologo, che si è laureato nel 1992 presso la Scuola Superiore di Studi Grafologici dell'Università di Urbino. Il corso è in programma con inizio **martedì 6 febbraio**.

## IL MASSAGGIO TUINA

È una disciplina che fa parte della Medicina Tradizionale Cinese e quindi ne segue le leggi ed i principi. Consiste in un trattamento in cui differenti manipolazioni vengono effettuate su agopunti, canali e zone corporee al fine di ristabilire l'equilibrio energetico. Nei vecchi testi era chiamato "AN-MO" e si riferiva a due tecniche semplici: AN=premere, MO=massaggio circolare. Successivamente si sono sviluppate ulteriori tecniche di manipolazione e di mobilizzazione articolare. Oggi è conosciuto con il nome di Tuina: TUI=spingere, NA=afferrare. Il Tuina si può praticare sia sul lettino o per terra e produce una stimolazione su punti e canali che porta a cambiamenti biologici e biochimici. Attiva la circolazione e rimuove le ostruzioni dai meridiani energetici, rilassando muscoli e tendini. La funzione terapeutica, passando attraverso la pelle, i muscoli e i canali, raggiunge gli organi interni (Zang-Fu). Con questa stimolazione si arriva a riequilibrare lo Ying e lo Yang dell'organismo rafforzando il Qi difensivo e contrastando i fattori patogeni. Il Tuina è una pratica che ripristina la corretta circolazione dell'energia vitale nella persona e può essere appreso da tutti. Il corso teorico-pratico che offre il Centro Alchemilla è strutturato in 36 ore, suddiviso in 3 week-end dove si apprenderanno le tecniche del massaggio Tuina. L'istruttore del corso ha appreso questa tecnica presso l'International Acupuncture Training Center e presso il Massage Hospital di Pechino. Per chi desidera poi approfondire lo studio del massaggio, organizziamo dei viaggi studio estivi della durata di un mese in Cina presso l'ospedale di Tuina di Pechino, sotto la guida di medici cinesi. È naturalmente previsto che i partecipanti saranno sempre affiancati da un traduttore qualificato. Questo corso è particolarmente indicato per coloro che già lavorano nel campo della salute (fisioterapisti, naturopati, massoterapisti) e che desiderano integrare, nella loro pratica, una nuova tecnica di grande efficacia. È aperto anche a tutti coloro che desiderano conoscere e/o approfondire il massaggio cinese.



## MASSAGGIO AYURVEDICO

È una delle cure e terapie più usate in Ayurveda: l'antica scienza e arte del vivere proveniente dalla cultura dell'India, risalente a più di 5.000 anni fa. Il massaggio, basato sugli asanas yogici, stimolano e stirano il corpo permettendo all'energia vitale di circolare più liberamente. Nella tradizione del massaggio ayurvedico vi sono raffinate tecniche che usano speciali oli ayurvedici a base di erbe e fiori per stimolare la circolazione sanguigna, eliminare stress e tossine e conferire benessere al corpo, alla mente e allo spirito.

**RISTORANTE LA MERIDIANA**  
VIA SAN GOTTARDO 102  
BALERNA, 683.50.29

**La Meridiana**

Ricordiamo che al Ristorante La Meridiana potete trovare cucina vegetariana e pizza preparata con pasta integrale. Durante il periodo natalizio il ristorante sarà

chiuso nei giorni 24, 25 e 26 dicembre  
e aperto nei giorni 27, 28, 29 e 30 dicembre  
Resterà inoltre chiuso il 31 dicembre e il 1 gennaio  
Riapertura normale a partire dal 2 gennaio

Nino e i suoi collaboratori vi augurano di cuore  
**Buone Feste e un Felice Anno Nuovo**

PROGRAMMA ACP	19 gennaio Sala ACP, ore 20.30	Concerto di Fredi Lüscher musica jazz
	21 gennaio dai 3 anni	Senza Confini: Le lune di Pulcinella con il Teatro dei Burattini di Varese
	25 gennaio Sala ACP, ore 20.30	Presentazione del corso "Dalla biografia al progetto" con Deli Salini

Certi tipi di massaggio possono essere preventivi, depurativi, rilassanti: migliora il tono della pelle e favorisce la rigenerazione cellulare ed aiuta a bruciare i grassi e la cellulite. Altri invece sono prettamente di tipo curativo e usati per rafforzare gli organi indeboliti. È particolarmente indicato per dolori intercostali, addominali e della colonna vertebrale, allevia tensioni muscolari, emicranie eliminando la stanchezza fisica. **Corso: 19 e 20 maggio - 9 e 10 giugno**

## UN FINE SETTIMANA ALL'INSEGNA DELLE ERBE MEDICINALI

Nel mese di maggio il nostro Centro ha proposto un corso di Erboristeria teorico-pratico ad Olivone, svoltosi sull'arco di un week-end, corso che viene riproposto anche nel 2001, visto il grande successo riscontrato. I preziosi insegnamenti sull'uso delle erbe medicinali sono stati impartiti da Antonella Grassi che si dedica da oltre dieci anni all'arte di saper utilizzare al meglio le proprietà terapeutiche delle piante offerteci dalla natura. Ha acquisito le sue conoscenze soprattutto grazie agli insegnamenti ricevuti da Ermanno Valli, il quale ha dedicato con tanta passione gran parte della sua vita allo studio dell'erboristeria.



**Eccovi un paio di rimedi che potete preparare anche voi ed utilizzare in questi mesi invernali.**

**L'aceto antisettico:**  
occorrono la salvia, il rosmarino, il lichene islandico, il timo, l'alloro e le foglie di noce, e di ognuno ne occorre un cucchiaino. Occorrono inoltre una ventina di chiodi di garofano, un pezzetto di cannella, una noce moscata e da uno a quattro spicchi d'aglio a seconda dei gusti. Il tutto viene messo in un vaso di vetro nel quale si versa da un litro a un litro e mezzo d'aceto di vino e lo si lascia macerare al sole per una settimana durante la quale lo si agiterà di tanto in tanto. In seguito, si filtra e si imbottiglia. La sua conservazione dura più di un anno! È ottimo per combattere qualsiasi problema virale.  
**Per la sinusite:**  
Si prende dell'olio d'oliva e del fieno greco e lo si spalma sulla fronte e sui seni nasali.

**Agenda**  
Bimestrale  
INFORMATIVO ai soci.  
EDITO E STAMPATO DA ACP  
via San Gottardo 102  
6828 Balerna  
www.acp-alchemilla.ch  
tel. 0041916835030  
fax 6831710