

RICOMINCIO DA ME



Sabato 14 novembre ore 10.30

Aṣṭāṅga Yoga: Filosofia, pratica e consapevolezza

a cura di Michele Fabbri e Beatrice Pavasini

Nella moltiplicazione delle scuole e delle interpretazioni, Aṣṭāṅga Yoga invita a tornare alle radici, attraverso l'insegnamento di Jamuna Prasad Mishra, maestro indiano contemporaneo della tradizione brahminica.

Nel corso dell'incontro i curatori presenteranno il libro e la riflessione sarà accompagnata da una parte pratica ed esperienziale.

Sabato 28 novembre ore 10.30

Il benessere poggia su uno sgabello tirolese:

Strumenti per la miglior versione di sé stessi. (2° incontro)

Come stanno insieme mente, corpo ed emozioni e cosa succede quando uno di questi prende il sopravvento? Attraverso esempi, riflessioni, Daniele Lodi ci accompagnerà a riconoscere il ruolo di pensieri, corpo ed emozioni nella vita quotidiana. **A cura di Daniele Lodi.**

Sabato 5 dicembre ore 10.30

Dati alla mano. Le verità sulla salute tra numeri e illusioni a cura di Devis Bellucci

A partire dai temi del suo libro *Dati alla mano*, Devis Bellucci propone una conferenza divulgativa, ironica e coinvolgente per imparare a leggere dati, statistiche e studi scientifici con maggiore consapevolezza.

Devis Bellucci è fisico, professore associato all'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia e ricercatore.

Sabato 19 dicembre ore 9.30-12.30

Trame di sé: Arte, fili e memorie in movimento, Intrecciare storie, creare possibilità

Laboratorio di tessitura contemporanea, Fiber Art e arte espressiva

a cura di **Monica Zunelli Arteterapeuta**

La tessitura viene proposta come esperienza artistica, sensoriale e immersiva: il ritmo dell'intreccio, il contatto con i materiali e la libertà compositiva favoriscono concentrazione, ascolto e creatività. Saranno sperimentate tecniche di tessitura tradizionale e contemporanea, attraverso il filo e l'intreccio come strumenti di espressione creativa. Non sono richieste competenze artistiche pregresse. Ogni partecipante concluderà il percorso portando con sé la propria opera.

Sabato 16 gennaio 2027 | ore 10.30

Yoga del viso: Prendersi cura di sé attraverso consapevolezza, respiro e movimento

A cura di Silvia Zaccaria insegnante di Hatha Yoga, Yin Yoga e Yoga del viso, operatrice Reiki

Lo yoga del viso è una pratica che porta attenzione alla muscolatura del volto, del collo e della mascella.

Durante l'incontro esploreremo il rapporto tra respiro, tensione e movimento, imparando ad ascoltare il viso e a riconoscere le tensioni che accumuliamo inconsapevolmente. L'incontro sarà anche un'occasione per sperimentare alcuni semplici esercizi che potranno essere riproposti nella quotidianità, trasformando pochi minuti di pratica in un momento dedicato al proprio benessere.

Sabato 23 gennaio 2027 | ore 10.30

FOCUSING: Ascoltare il corpo, ascoltare se stessi

A cura di **Licia Tagliavini** Focusing Trainer e counselor transpersonale

Nel Focusing il corpo è inteso come insieme che comprende percezioni fisiche, emozioni, pensieri, energia, esperienze: cioè tutto ciò che determina il nostro modo unico e personale di essere nel mondo e che cogliamo affidandoci quasi esclusivamente alla nostra parte razionale. Durante l'incontro potremo sperimentare alcuni semplici passaggi della pratica per aprirci a nuove possibilità comprendendo con maggior chiarezza ciò che accade dentro di noi.

Sabato 30 gennaio 2027 | ore 10.30

QI GONG: L'arte di armonizzare l'energia vitale: La salute secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Con **William Bettini**, maestro e insegnante di Qi Gong e Taiji Quan.

Un incontro dedicato alla filosofia orientale e alla visione della salute propria della Medicina Tradizionale Cinese, attraverso la pratica del Qi Gong, volta alla prevenzione e al mantenimento e potenziamento della salute, intesa come benessere, vitalità e longevità. L'incontro avrà carattere divulgativo e offrirà la possibilità di sperimentare semplici esercizi e momenti di meditazione. Si consiglia un abbigliamento comodo e di portare un tappetino.

Sabato 6 febbraio ore 10.30

La pietra e l'acqua: Il fluire dell'energia vitale salk'a, libera e non addomesticata, secondo la spiritualità naturale andina

A cura di **Annarita Boccafogli**, insegnante e pedagoga

Un incontro per avvicinarsi al modo di stare in relazione con le forze della natura proprio delle comunità più antiche e originarie delle Ande, che hanno conservato una modalità semplice ed efficace di essere in connessione e in scambio con il proprio ambiente.

Sabato 20 febbraio ore 10.30

Elogiando l'errore, risalendo dopo il fallimento

A cura di **Antonia Trivellato**, consulente per l'orientamento
Associazione Nazionale Orientatori

L'errore ci mette di fronte ai nostri limiti, ma può anche aiutarci a riconoscere possibilità e risorse ancora da sviluppare. Imparare a rileggere ciò che non è andato come avremmo voluto può diventare così un'occasione per ripartire, affrontando la quotidianità con maggiore consapevolezza e serenità.

Sabato 27 febbraio ore 10.30

L'arte di respirare: ritrovare la grazia attraverso il movimento consapevole. Una sequenza di Yoga e Pranayama

A cura di **Adriana di Pietro**, Federazione Italiana Yoga

Attraverso la pratica dello Yoga e del Pranayama, ogni movimento può trasformarsi in una forma di meditazione attiva, grazie alla consapevolezza del respiro. Un'esperienza per sciogliere le rigidità, calmare la mente e ritrovare, nell'ascolto del corpo, grazia e stabilità.

Sabato 6 marzo ore 10.30

Viaggia leggera: Lasciare spazio all'imprevisto

A cura di **Eleonora Boarini** Counselor a mediazione corporea bioenergetica ed **Elisa Galeati**, bibliotecaria

A partire da La viaggiatrice leggera di Katharina von Arx, esploreremo i pregiudizi che possiamo avere sul mondo e su noi stessi, insieme ai piccoli e grandi pretesti che ci trattengono: l'età, la lingua, la paura dell'ignoto, il bisogno di programmare tutto e di mantenere il controllo.

Sabato 13 marzo ore 10.30

Camminare sulle proprie radici: Un viaggio nel corpo per riconoscersi, riequilibrarsi e recuperare il proprio potenziale fisico e mentale

A cura di A cura di **Rita Tumiatì**,
fisioterapista e posturologa

Attraverso un approccio multidisciplinare e olistico, che integra tecniche fisioterapiche, rieducazione posturale e consapevolezza corporea, esploreremo il modo in cui postura, movimento e percezione di sé sono profondamente collegati.

Sabato 10 aprile ore 10.30

**MENOPAUSA E SALUTE:
Ritrovare il contatto con se stesse**

A cura di **Paola Rossini**, operatrice Shiatsu, insegnante di massaggio infantile

In occasione della Giornata mondiale della salute, un incontro dedicato alla menopausa come momento di cambiamento e di rinnovato ascolto di sé. Un'occasione per parlare dei cambiamenti che accompagnano questa fase della vita, non solo dal punto di vista fisico, ma anche emotivo e personale, imparando a riconoscerli e ad accoglierli con maggiore consapevolezza.

Sabato 17 aprile ore 10.30

Fiori fra le mani: laboratorio di ricamo

A cura di **Alessandra Ermilli**, artista ricamatrice

Il workshop sarà anche un'occasione per riscoprire il ricamo come pratica lenta e contemplativa, un momento di concentrazione e di ascolto di sé, in cui lasciare spazio all'irregolarità, all'intuizione e alla propria sensibilità. Il laboratorio è rivolto a chiunque desideri avvicinarsi al ricamo, anche senza alcuna esperienza di cucito. Ogni partecipante riceverà un kit di lavoro con telaio in legno, aghi, filati di cotone, tessuti, fogli e penne. *Si consiglia di portare da casa un paio di forbici e alcuni scampoli o stoffe di colori e fantasie diverse, anche provenienti da abiti non più utilizzati, che possano essere fonte di ispirazione*

Ricomincio da me è un ciclo di incontri che si propone di far conoscere i tanti modi in cui ci si può prendere cura di sé e del proprio benessere. Emozioni e corpo delineano la nostra identità ed inevitabilmente si intrecciano, soprattutto nel rapporto con gli altri. Ogni incontro viene curato da un professionista esperto che affronterà una determinata tematica legata al benessere. Posti limitati. **Per prenotazioni contattare la biblioteca tramite mail a info.bassani@comune.fe.it o chiamando lo 0532418280**

BIBLIOTECA BASSANI

**Via G.Grosoli, 42 (Barco)
44122 -Ferrara**



ORARI DI APERTURA

Lunedì: chiuso

Dal martedì al sabato 9.00 - 13.00

mar mer gio 15.00 - 18.30



Biblioteca Comunale Bassani di Ferrara

@bibliotecabassani

BIBLIOTECA BASSANI
**RICOMINCIO
DA ME** percorsi di benessere
per vivere meglio con
se stessi e con gli altri

