



ASSOCIAZIONE TRIANGOLO SOPRACENERI

ATTIVITÀ 2011 2012 DEL MARTEDÌ

dal 4 ottobre
20.00 – 21.30

Coreoterapia

Maya Halter

La coreoterapia o “terapia coreo-musicale” è basata sullo scambio tra movimento corporeo e vita mentale. Ci incontriamo per lasciarci portare dai movimenti e sentirne l’effetto sull’emozionalità. Impariamo tecniche corporee per capire meglio il linguaggio del proprio corpo, sperimentando col suono della voce che si unisce ai movimenti, un’espressione ricca e forte.

dall’11 ottobre
17.30 – 19.00

Sofrologia 1

Anny Vagnières

Attraverso tecniche di rilassamento al malato viene offerta la possibilità di recuperare il contatto con il proprio corpo segnato dalla malattia con la consapevolezza che, nascoste dalla sofferenza, vi sono ancora sensazioni piacevoli e positive che possono essere recuperate e valorizzate.

dal 25 ottobre
17.30 – 19.00

Sofrologia 2

Anny Vagnières

Riservato a chi ha già partecipato agli incontri di sofrologia. Allenare e approfondire le diverse tecniche, avendo la possibilità di condividere, in un clima di fiducia e di rispetto, le proprie esperienze e il proprio vissuto.

dal 4 ottobre
14.00 – 17.00

Momenti con l’artista

Pierre Pedrolì

Disegnare, dipingere, plasmare, esprimere la propria rabbia, la tristezza, ma anche la propria gioia. Dobbiamo solo lasciarci andare e rappresentare con colori e materiali tutto ciò che non riusciamo a dire con le parole.

dall’11 ottobre
15.00 – 17.00

Teatro

Sandra Markus

Recitando e improvvisando a parole o con i gesti, attraverso il famoso “Amleto” di William Shakespeare, cerchiamo di liberarci dalle nostre paure per riscoprire l’energia e la gioia di vivere, per gustare la vita nonostante le difficoltà, per aiutarci ed essere d’aiuto. Le maschere di “Amleto” e la poesia di Shakespeare ci aiuteranno a riscoprire la nostra ricchezza interiore.

dal 27 settembre
17.00 – 18.30

Arte Terapia Bellinzona

Katharina Stock Bernasconi

Essere in sintonia con se stessi – rilassarsi ed esprimersi. Con la sperimentazione dei materiali artistici si apre un nuovo spazio in cui si può stare con se stessi e vivere momenti rilassanti e gratificanti. Il percorso creativo e la comunicazione favoriscono il riequilibrio psico-fisico e consentono di affrontare l’esperienza della malattia con una maggiore serenità e sicurezza personale. Triangolo Bellinzona - Studio Nuovi Orizzonti, Via Pratocarasso 18

dal 4 ottobre
17.00 – 18.30

Danza Terapia Bellinzona

Barbara Lanza

Attraverso semplici stimoli, musiche di vario genere e culture si offre la possibilità ai partecipanti di esprimere le proprie emozioni e i propri stati d’animo attraverso il movimento corporeo e la danza per ritrovare equilibrio e una migliore qualità di vita. Triangolo Bellinzona - Studio Nuovi Orizzonti, Via Pratocarasso 18

tutti i giovedì da ottobre a maggio, escluse vacanze scolastiche

14.00 – 15.00

Ritmo e forza

Petra Uffer

L’allenamento adeguato aumenta la forza muscolare e la resistenza, migliora l’attività cardiovascolare, l’equilibrio, la coordinazione e la mobilità in generale. Con la ginnastica cerchiamo di migliorare la capacità fisica acquisendo più fiducia nel proprio corpo e migliorando la propria qualità di vita.

Fisioterapia Holmertz Lennart, Via Ciseri 5, Locarno

CENTRO TRIANGOLO

Volontariato · Cure a domicilio
Servizio Sociale · Coordinamento ricerca
Via Ciseri 19 CH-6600 Locarno -
Tel 0041 91 751 82 41 - www.triangolo.ch

Per informazioni potete rivolgervi
alla coordinatrice dei volontari
al numero 079 682 47 75
volontariato@bluewin.ch