



Open Day  
22-23 settembre 2018  
Ingresso libero

# Programma

## Sabato 22

- **15.15** Benvenuto ed inaugurazione dei 20 anni dell'attività dell'Ass. Centro Armonico.
- **15.30** "Avere cura della vita: il senso e la metà" Conferenza con *Alessandra Faini Bartolini, psicologa.*
- **16.30** "Libroterapia di gruppo: perché ci sono libri che ti entrano dentro e ti cambiano". Conferenza con *Francesca Guzzini, psicologa, psicoterapeuta e libroterapeuta.*
- **17.30** "Dalle mani al cuore: l'efficacia della pratica Shiatsu". Conferenza con *Luisella Frati, Operatrice Professionale Shiatsu e Insegnate attestata iscritta A.P.O.S, Presidente della Scuola Professionale Shiatsu KiHara.*
- **18.30** "Il Monocorda: strumento di elevazione di frequenza per armonizzare la persona e gli ambienti". Conferenza con *Daniele Faccin, costruttore di Monocorda armonico prepitagorico.*
- **20.00**  
**Esperienza di ascolto del Monocorda con Diletta Brutti e Daniele Faccin.**
- **20.30**  
**Aperitivo-buffet biologico offerto da PachaMama Bio e Bottega del Mondo Solidale.**

## Domenica 23

- **16.00** "L'efficacia della meditazione nella gestione dello stress fisico e mentale". Conferenza con *Annarita Corradini, psicologa.*
- **17.00** "Rispondere al Cielo e alla Terra: la Via del Qi Gong per vivere in armonia con le leggi naturali". Conferenza con *M. Vittoria Capone, insegnante di Qi Gong.*
- **18.00** "Astrologia Karmica Evolutiva: karma e reincarnazione". Conferenza con *Noemi Vesprini, esperta di astrologia, iscritta all'albo CIDA degli astrologi.*
- **19.00** "Feng Shui: armonizzazione degli ambienti secondo l'antica arte taoista cinese". Conferenza con *Francesco Orazi, naturopata ambientale.*
- **20.00** **Chiusura dei lavori.**

[www.centroarmonico.it](http://www.centroarmonico.it)

C.so G.Persiani, 45 Recanati (MC) - tel. **071 7575844** - email: [info@centroarmonico.it](mailto:info@centroarmonico.it)

Centro Armonico Associazione



un tempo  
**uno spazio**  
un modo per prendersi  
**curadi sé**



grafica e impaginazione: diletta brutti

## Chi siamo

1998  
2018  
20 ANNI

L'**Associazione Centro Armonico** nasce nel 1998, con l'intento di promuovere modalità nuove di concepire e vivere il benessere e la salute, di considerare la malattia e di gestire la cura. Nell'ambito di una realtà di vita, dove i ritmi dell'individuo sempre più serrati e pressanti generano vuoti e squilibri nel sistema corpo-mente, diventa importante e indispensabile un luogo, una modalità, un momento dove incontrarsi, rigenerarsi e prendersi cura di sé. In quest'ottica l'associazione Centro Armonico propone da venti anni corsi e seminari volti al benessere psicofisico. Inoltre offre percorsi terapeutici individuali basati su tecniche naturali, per lo più derivanti dalla tradizione orientale reinterpretate secondo la più recente ricerca bioenergetica.

### corsi di gruppo

- Yoga Dinamico** Pratica di rafforzamento psico-fisico, elasticità e gioia, secondo gli insegnamenti del maestro Masahiro Oki. Esercizi per la flessibilità della schiena e delle articolazioni, armonizzazione del respiro e correzione della postura.  
*Corsi settimanali con Annarita Corradini, M.Vittoria Capone, Sara Corradini.*
- Yoga e Meditazione** Esercizi di yoga per sciogliere le tensioni del corpo e pratica di consapevolezza per gestire lo stress mentale. Meditazione seduta e camminata secondo la tradizione zen. *Corso settimanale con Annarita Corradini, psicologa.*
- Qi Gong** Ginnastica cinese per la salute. Esercizi di movimento, respirazione, automassaggio e visualizzazione che rinforzano il corpo, calmano la mente e pacificano lo spirito.  
*Corso settimanale e seminari mensili con Maria Vittoria Capone, insegnante di Qi Gong scuola SanyiQuan.*
- Danza Araba Orientale** È la danza femminile per eccellenza, una danza celebrativa, attraverso la quale la donna ritorna ad essere la Dea che potenzialmente è sempre stata.  
*Due volte al mese con Francesca Sgreccia, danzatrice.*  
*Lezione di presentazione ad ingresso libero sabato 29 settembre h 10.00.*
- Pizzica** Danza tradizionale del Salento, vivace e fortemente ritmata, che trae origine dai riti popolari con cui veniva curato il tarantismo. *Ciclo di 10 incontri, due volte al mese, con Francesca Sgreccia, danzatrice.*  
*Lezione di presentazione ad ingresso libero sabato 29 settembre h 11.15.*
- Il Cerchio Rosso** Incontri teorico-pratici di gruppo per scoprire il potere nascosto insito in ogni donna, secondo gli insegnamenti di Alexandra Pope. Utile per gestire i disturbi dal menarca alla menopausa. *Incontri durante l'anno, con Annarita Corradini, psicologa.*
- Libroterapia** Incontri mensili di gruppo di libroterapia, per beneficiare a fondo del potere terapeutico dei libri, vissuti come viaggi interiori verso il proprio benessere psicologico e relazionale. *Con Francesca Guzzini, psicoterapeuta e libroterapeuta.*

**Ingresso libero** a tutti i corsi settimanali durante la prima settimana di ottobre

**vi aspettiamo numerosi!**

### trattamenti individuali

- Shiatsu** Antica arte terapeutica del massaggio giapponese. Delicate digitopressioni e stiramenti per riequilibrare l'intero organismo e le funzioni di base, recuperare piena vitalità e profondo senso di benessere.  
*Su appuntamento: Luisella Frati, M.Vittoria Capone. Operatrici Professionali Shiatsu A.P.O.S.*



- Massaggio del piede** Il massaggio delle zone riflesse del piede stimola il metabolismo degli organi interni, riattiva la circolazione, allevia le tensioni mentali e gli stati di stress. *Su appuntamento: M.Vittoria Capone.*
- Numerologia** Un metodo innovativo basato sull'antica saggezza dei numeri per comprendere le proprie sfide ed opportunità, sviluppare talenti e potenzialità rinchiusi nella nostra anima. Lettura individuale della data di nascita e corsi didattici. *Luisella Frati Esperta di Numerologia metodo Dan Millman.*
- Colloqui psicologici** Sedute di sostegno, comprensione ed elaborazione delle situazioni di crisi. Ansia, attacchi di panico, depressione, elaborazione del lutto, sono alcune delle situazioni specifiche che si possono affrontare con un adeguato intervento psicologico.  
*Su appuntamento: Annarita Corradini, psicologa; Alessandra Faini Bartolini, psicologa.*
- Terapia del Suono con Monocorda 528 Hz** Straordinario metodo per armonizzare i 7 Chakra, corporemente-spirito, attraverso il suono del Monocorda, antico strumento a corde prepitagorico, accordato a 432hz o 528Hz. *Sessioni di gruppo ed individuali, su appuntamento con Diletta Brutti, musicista e terapeuta del suono.*
- Chek up energetico frequenziale** Viene effettuato con un sofisticato strumento di analisi energetica dell'individuo. Rivela e decodifica il sistema dei campi elettromagnetici intorno alla persona e ne individua gli squilibri che ne compromettono lo stato di salute. *Su appuntamento: Simona Sabbatini, Naturopata e Vibrational Coach.*
- Astrologia Karmica Evolutiva** Il Tema natale letto in chiave karmica permette di svelare al consultante ciò che si nasconde dietro un apparente accanimento del destino e soprattutto insegna a comprendere ed accettare le varie esperienze che s'incontrano sul cammino della vita. *Letture individuali su appuntamento con Noemi Vesprini, simbolista e astrologa, iscritta all'albo CIDA degli astrologi.*
- Feng Shui** Armonizzazione degli ambienti secondo l'antica arte taoista cinese. Il Feng Shui viene utilizzato per la progettazione e per il riequilibrio di una casa o azienda già costruita.  
*Su appuntamento con Francesco Orazi, naturopata ambientale, diplomato in Feng Shui all'Accademia CEAV di Pesaro.*
- Alimentazione Naturale** Consulenze individuali di alimentazione naturale per la prevenzione dei disturbi e l'educazione alla salute. *Su appuntamento: Sara Corradini, Naturopata.*

### **EVENTI:**

Conferenza Venerdì 5 Ottobre, h 21.00 "Ansia, una visione multidisciplinare".

**SCUOLA PROFESSIONALE SHIATSU KiHara** Interverranno: *Luisella Frati, direttrice didattica della Scuola, Ayman Al Halwani, Stefano Grufi, Moira Patrignani, Cristiana Padovani, docenti.*  
Prenotazione obbligatoria via sms 338 1185532

### **PARTNERS:**



Market  
Erboristeria  
Bistrot  
via del Mare, 28  
Recanati (MC)  
071 7576420



Bottega  
di Recanati  
corso Persiani, 48  
Recanati (MC)  
071 9697894



via A. Bettini, 3 Recanati (MC)  
071 757 2473