

PROGRAMMA INVERNALE ATTIVITA'
ASD IO TE E FANTASIA e RELAZIONE SPECCHIO®
gennaio - marzo 2022

venerdì 14 gennaio 9-16 **CORSO DOG SITTER**

sabato 15 gennaio 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 16 gennaio 17-18.30 evento **online** "**Sentirsi forti nonostante le sfide**"

sabato 22 gennaio 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 23 gennaio Prima giornata di formazione Scuola Mediatori

sabato 29 gennaio 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 30 gennaio 10-16 **Passeggiata** "Facciamoci leggerezza" attività in natura per scoprire la scienza della Felicità

sabato 5 febbraio 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 6 febbraio Seconda giornata di formazione Scuola Mediatori

sabato 12 febbraio 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 13 febbraio ore 17-18.30 16 evento **online** "**Sintonizzarsi alle frequenze della vita che vuoi**"

sabato 19 febbraio 9-16 Prima giornata **corso di Erboristeria**

sabato 26 febbraio 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 27 febbraio Terza giornata di formazione Scuola Mediatori

sabato 5 marzo 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

sabato 12 marzo 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 13 marzo Quarta giornata di formazione Scuola Mediatori

sabato 19 marzo 9-12 Seconda giornata **corso di Erboristeria**

sabato 26 marzo 9-12 **yoga e allenamento alla felicità in natura**

domenica 27 marzo **Passeggiata** di conoscenza e raccolta **ERBE SPONTANEE**

DETTAGLI ATTIVITA'

CORSO DOG SITTER

gratuito, in presenza (unica spesa la tessera AICS per chi non ne fosse già in possesso di euro 15,00 per il rilascio dell'attestato)

Corso professionalizzante con rilascio attestato DOG SITTER riconosciuto AICS e CONI con parti teoriche e pratiche

YOGA E ALLENAMENTO ALLA FELICITA' IN NATURA

euro 10 a incontro, in presenza

Incontri in cui allenare sia le competenze fisiche che le competenze mentali ed emotive. In particolare alleniamo la competenza della felicità e della ludicità secondo i principi della Scienza della Felicità.

Sessione di Yoga stile Kaivalya seguito da attività corporee e ludiche di allenamento della competenza della felicità

FACCIAMOCI LEGGEREZZA

euro 15, in presenza

Una passeggiata in natura in cui faremo 4 tappe con 4 attività che compongono e allenano la naturale competenza della Felicità. La Scienza della Felicità è una disciplina internazionale che ci permette di scoprire come innalzare la qualità del nostro benessere e della nostra vita con poche semplici azioni e abitudini quotidiane.

Il ritrovo è per le ore 9.45 a Capannoli (Pi), prenotazione richiesta alla mail fantasiacinofila@gmail.com.

Per sapere di più sul progetto "Facciamoci Leggerezza" clicca qui:

<https://relazioneSpecchio.com/scienza-della-felicit/>

SENTIRSI FORTI NONOSTANTE LE SFIDE

gratuito, online

In questo momento di grande caos e incertezza è facile sentirsi in balia degli eventi. Mantenere quella che viene chiamata "centratura" può non essere facile se non si conoscono alcune basi di funzionamento del nostro essere umani e alcuni strumenti pratici.

In questo evento, aperto a tutti, facciamo un viaggio pratico per scoprire come sentirsi e restare forti (con ciò che significa per ciascuno di noi) anche in mezzo alle tempeste.

Tenete con voi fogli bianchi, penna e matite o pennarelli colorati.

SINTONIZZATI ALLA FREQUENZA DELLA VITA CHE VUOI

gratuito, online

Si parla molto di frequenze, creazione della propria vita tramite visualizzazioni, legge dell'attrazione ... ma come orientarsi e soprattutto come riuscirci in pratica?

In questo evento faremo 3 step pratici di esplorazione delle frequenze e di cosa significa "aumentarle" fino ad arrivare a creare le realtà che vogliamo vivere.

Tenete con voi fogli bianchi, penna e matite o pennarelli colorati.

CORSO ERBORISTERIA in 2 giornate

euro 20 singola giornata, 35 entrambe le giornate, in presenza.

Il corso è tenuto da Lara Fondelli, specializzata in cure e tecniche di produzione naturali.

Le due giornate sono così suddivise:

giorno 1: mattina conoscenza e auto-preparazione tinture madri e gemmoderivati

giorno 2: mattina conoscenza e auto-preparazione prodotti a base di aloe, conosciamo e nel pomeriggio prepariamo i Fervida (prodotti fermentati)

In programmazione anche il CORSO SUGLI INNESTI e il CORSO SUL FARE L'ORTO (con la creazione di un orto comunitario in sede a Capannoli)

IL GIOVEDI' SERA ore 21.00 continua il GRUPPO DI SOSTEGNO E STUDIO online, uno spazio di incontro per condividere come stiamo, come viviamo le esperienze del momento e imparare cose nuove. Aperto a tutti al link:

<https://us02web.zoom.us/j/82508136721>

Meeting ID: 825 0813 6721

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

Gli eventi in presenza si tengono a Capannoli (Pi), in via di Giuncheto nei pressi del numero 103. E' necessaria prenotazione alla mail fantasiacinofila@gmail.com

Gli eventi online si tengono via zoom al seguente link:

<https://us02web.zoom.us/j/86435767354>

Meeting ID: 864 3576 7354