

26 settembre 2015 • ore 15,30

UOMO, TERRA e CIELO

SECONDO la VISIONE TAOISTA

con Daniela Generali, insegnante Taiji Quan.

3 ottobre 2015 • ore 17,00

SETTIMANA MONDIALE del VEGETARIANESIMO:

“La DIETA, STRATEGIA ANTITUMORALE”

a cura del Dr. Paolo Bianchini, Biologo Nutrizionista.

16 ottobre 2015 • ore 17,30

“ALIMENTAZIONE VEGAN per NUTRIRE il MONDO”

a cura del Dr. Vasco Merziadri, Chirurgo, Omeopata.

17 ottobre 2015 • ore 18,00

“TAOISMO, la VIA oltre la Filosofia e la Religione:

10 RIFLESSIONI”

a cura del Maestro Taoista Li Xuanzong.

18 ottobre 2015 • ore 9,00 - 11,00

pratica di meditazione taoista con il Maestro Li Xuanzong.

28 novembre 2015

“ALLERGIE, INTOLLERANZE e CELIACHIA”

a cura del Dr. Paolo Bianchini, Biologo Nutrizionista.

21 giugno 2015 • ore 18,00

in occasione della “GIORNATA MONDIALE dello YOGA”

PRATICA GRATUITA DI YOGA

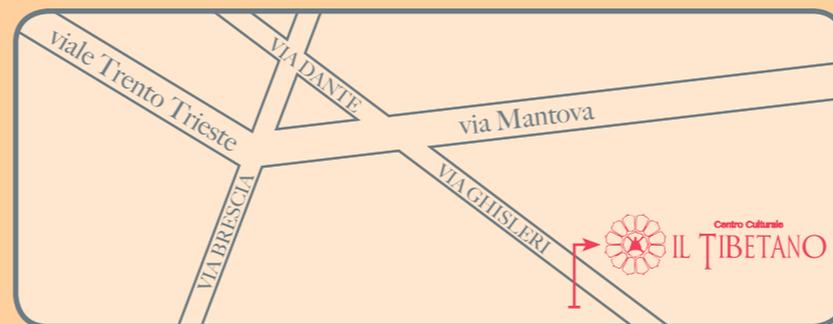
L'ingresso per le conferenze è gratuito
o con un contributo libero a sostegno del Centro.

Il Centro Culturale “IL TIBETANO” è presente a Cremona dal 1981.

In questi anni ha svolto un'intensa attività culturale dando vita a numerosi centri di studi, conferenze, eventi, oltre ai corsi annuali di yoga, taiji quan, meditazione, danza orientale, astrologia, vegetarianesimo ecc...

Impegnato da anni nella diffusione di discipline che sviluppano le potenzialità dell'essere umano e migliorano le condizioni e la qualità della vita attraverso la salute, l'alimentazione, l'arte, la filosofia e la solidarietà umana. Il Centro Culturale “IL TIBETANO” aderisce, con altri centri culturali italiani, alla REDGFU, istituzione culturale mondiale che lavora per favorire gli incontri, la comunicazione e l'unità di tutti i gruppi e persone di qualunque condizione ed ideologia che si occupano del benessere dell'uomo rispettando la diversità e la pluralità degli individui, delle culture, delle usanze e delle religioni.

Dove siamo a Cremona:



Via Ghisleri, 43 • Cremona

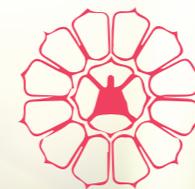
www.iltibetano.org • infoiltibetano@redgf.it

Daniela 339 6806791 • Alida 338 6138350

Maurella 349 6923357 • Raffaella 340 6245118

Red **GFU**
rete culturale per la fratellanza umana

- Aderente alla RedGFU, associazione che opera senza scopo di lucro
- Affiliato ACSI



Centro Culturale

IL TIBETANO
A.C.S.D.



UOMO: CORPO - MENTE - SPIRITO

in cammino verso il Sé

10 ottobre 2015 • L'uomo ed i suoi "corpi", il corpo eterico.

24 ottobre 2015 • Il corpo astrale, il corpo mentale ed il collegamento con il nostro sentire. Il labirinto delle connessioni.

7 novembre 2015 • I 7 Chakra maggiori.

21 novembre 2015 • Entrare nella Realtà Trascendente:
I primi 3 Chakra secondo la tradizione yogica.

12 dicembre 2015 • 4° Chakra: Cuore "amore e relazioni sociali".

16 gennaio 2016 • Attraverso il movimento riscivo il ricordo.

30 gennaio 2016 • 5° Chakra: Gola "espressione e creatività".
Tecnica del mandala.

13 febbraio 2016 • 6° Chakra: Terzo occhio "Intuito".
Pratica di Pratyara.

27 febbraio 2016 • 7° chakra: Corona "mondo spirituale".
Pratica di Meditazione Vipassana.

Gli incontri si svolgeranno tutti il sabato pomeriggio dalle ore 15:00 alle ore 17:30 e saranno tenuti da: Elisabetta Galbignani - Studiosa di Teosofia; Matilde Del Giudice - Kinesiologa; Daniela Generali, Raffaella Gusberti, Alida Pifferi - Insegnanti Yoga; Maurella Canova - Ricercatrice.
Per iscrizioni e informazioni: Elisabetta 340 7251770 - Alida 338 6138350.

Seminari e Proposte

COME NASCE un SOGNO, da DOVE ha ORIGINE?

seminario interpretativo del messaggio
racchiuso nei nostri sogni

14 novembre 2015 • La funzione del sogno

28 novembre 2015 • Stato d'animo e sogno

19 dicembre 2015 • Sogno latente e sogno manifesto

Dalle 15:00 alle 17:30 a cura di Michele Montonetti.
Per iscrizioni ed info: Michele 3476429759 - Alida 3386138350.

INCONTRIAMO UN MAESTRO di SAGGEZZA

Guru Javier Eugenio Ferrara Rivero

24 e 25 settembre 2015 • Yoga e meditazione

25 settembre 2015 • ore 18:30 • presso lo Spazio Comune
Conferenza: "Alimentarsi meglio ed avere un nuovo stile
di vita compatibile con l'ambiente, per vivere sani, in armonia
con il pianeta, sviluppando una nuova coscienza sociale"

COSTELLAZIONI FAMILIARI

secondo Bert Hellinger

Condotte dalla Dott. Maria Vittoria Dal Vera, psicologa.

Domenica 15 novembre 2015 • ore 9:30 - 17:30

Domenica 24 gennaio 2016 • ore 9:30 - 17:30

Prenotazione obbligatoria: Raffaella 340 6245118.

CENE VEGETARIANE A TEMA

Ogni due mesi a partire da Novembre 2015.

Corsi

HATHA YOGA

Lunedì: 19:45 - 21:00 • Raffaella: 340 6245118

Martedì: 17:30 - 18:30 • Daniela: 339 6806791

Giovedì: 16:30 - 18:00 • Alida: 338 6138350

Giovedì: 18:00 - 19:30 • Raffaella: 340 6245118

TAIJI QUAN

Lunedì: 17:30 - 18:30 • gruppo intermedio

Lunedì: 18:30 - 19:30 • gruppo principianti

Mercoledì: 17:30 - 18:30 • gruppo avanzato

Daniela: 339 6806791

MEDITAZIONE

Mercoledì: 19:00 - 20:00 • Daniela: 339 6806791

REIKI

1° e 3° venerdì del mese: ore 20:30 • Michele: 347 6429759

CORSO DI ALIMENTAZIONE SANA e NATURALE

Nel rispetto del pianeta e della salute della persona
vi proporremo le basi di una alimentazione naturale che
tiene conto di una nuova e crescente attenzione alla qualità
dei cibi ed alla loro preparazione e consumo.

Il corso sarà integrato da lezioni teoriche e pratiche.
Calendario e argomenti specifici in preparazione.

Inizio lezioni: Yoga e Reiki (settembre), Taiji Quan (ottobre),
Alimentazione (marzo). La prima lezione è considerata come prova gratuita.