

## “ COLTIVARE BENESSERE ”

Siamo un gruppo di persone, con diverse abilità e vite, riunite da un obiettivo comune: creare attività e risorse da condividere per **migliorare la qualità della vita nel luogo in cui viviamo**.

Per questo obiettivo abbiamo ideato un progetto per stimolare, diffondere e “**Coltivare Benessere**” nelle valli del Savena e dell’Idice; benessere inteso nel senso più ampio del termine e che coinvolge tutti gli aspetti dell’**uomo**, della sua **comunità** e del suo **territorio**.

Il verbo “Coltivare” può essere impiegato sia in senso materiale (coltivare la terra, una pianta...), che in senso figurato (coltivare un amore, un rapporto, un’amicizia, la propria salute, un lavoro...), comprende **l’idea e la sua realizzazione** e, soprattutto, è un’azione che richiede impegno, conoscenze e responsabilità in modo continuo, tutti i giorni...

Le nostre intenzioni sono quelle di intraprendere un **percorso creativo**, divertente ed esperienziale, nel tempo e nello spazio, per nuovi stili di vita, in grado di restituire valore alle persone e al territorio, in questo momento di **transizione** economica e sociale.

“Coltivare benessere” comprende un **evento principale** di una giornata, che nel 2015 si terrà a Loiano il 17 maggio, e diverse iniziative “satellite”, che precederanno e seguiranno tale data, per realizzare un “**circuito**” in continua evoluzione.

Gli **eventi satellite** sono dislocati in diverse località delle valli del Savena e dell’Idice, vengono organizzati da associazioni/gruppi/singoli in totale autonomia rispetto all’evento principale, in sintonia con i principi ispiratori legati al Benessere nelle sue diverse forme e contraddistinti da un **nome e un logo comune**, che fa riferimento all’intero progetto.

Consideriamo tutto questo come un “**investimento**” sul **benessere futuro**: nostro, della comunità e del territorio in cui viviamo. Pertanto l’intero progetto avrà il carattere di **gratuità**, con partecipazione volontaria, autofinanziata ed autogestita, sia per gli organizzatori degli eventi, che per i cittadini che vi parteciperanno (ad esclusioni delle eventuali quote associative e/o assicurative).

“Coltivare benessere” si basa sul **principio di condivisione**: tutte le persone e i gruppi aderiscono al progetto in modo completamente gratuito, con la volontà e l’entusiasmo di mettere a disposizione del territorio le proprie risorse e conoscenze culturali, tecniche, esperienziali...

Desideriamo condividere ed esplorare questo percorso, con **chiunque voglia farne parte**, attraverso le diversità e le risorse delle nostre valli, intrecciando reti e dando spazio alla creatività e all’immaginazione.

### Associazione “Le Valli di Lila”

Per **informazioni** o per **aderire** al progetto:

[coltivarebenessere@outlook.it](mailto:coltivarebenessere@outlook.it) - [www.facebook.it/coltivarebenesserevallisavenaidice](https://www.facebook.it/coltivarebenesserevallisavenaidice)

Tel.: Silvia: 339 7185920 - Elisabetta: 347 4825062 – Annamaria: 392 8006871

## EVENTI DEL CIRCUITO “ COLTIVARE BENESSERE ” NELLE VALLI SAVENA E IDICE

Gennaio-febbraio 2015



**Chi Semina... RACCOGLIE!!!!**  
Ecco il Primo Programma di Raccolta Eventi  
pronto da “**ASSAGGIARE!!!!**”

**Vi Aspettiamo!!!**  
... anche nei prossimi mesi



## GENNAIO

**Giovedì 22 – h 21,00**  

Il salotto del benessere del giovedì: dall'ascolto alla percezione.

1° incontro "La **Permacultura**: principi di progettazione per il benessere dell'uomo, dell'ambiente e della comunità"

Biblioteca "Don Milani" p.zza Piccinini, 4 Rastignano.

**Info:** [bibliotecarastignano@comune.pianoro.bo.it](mailto:bibliotecarastignano@comune.pianoro.bo.it) tel. 051 6260675

**Venerdì 23 – h 18,30**   

**Alimentarsi con arte.**

1° incontro "I 5 sensi e la salute mente-corpo"

Associazione "Amici di Tamara e Davide" – via Di Vittorio, 3 – Rastignano

**Info:** [info@amiciditamaraedavide.it](mailto:info@amiciditamaraedavide.it) – Federica Maranesi cel. 339 3237499

**Giovedì 29 – h 20,30 – 22,00**  

**Yoga dei meridiani energetici** secondo la teoria dei 5 elementi di medicina tradizionale cinese

1° incontro: "La creatività del legno"

Palestra scuola elementari "Roberto Mazzetti" – Loiano

**Info:** Paola Palmi [paola@viryascolayoga.it](mailto:paola@viryascolayoga.it) – cell. 338 8436357

**Venerdì 30 – h 16,15 - 17,30**  

"Seminario di avvicinamento al **Power Yoga**" (prenotazione obbligatoria)

Centro Satyaom-Longeva – via Grillini, 2 - Pianoro

**Info:** [info@satyaom.it](mailto:info@satyaom.it) – 051 6516335 – [www.satyaom.it](http://www.satyaom.it)

## FEBBRAIO

**Venerdì 6 – h 9,00 – 10,00 (mattina) - h 18,45-20 (sera)**   

**Venerdì 13 – h 9,00 – 10,00 (mattina) - h 18,45-20 (sera)**   

**Venerdì 20 – h 9,00 – 10,00 (mattina) - h 18,45-20 (sera)**   

Pratica di **Yoga** mattutina e serale, per tutti (prenotazione obbligatoria)

Centro Satyaom-Longeva – via Grillini, 2 Pianoro

**Info:** [info@satyaom.it](mailto:info@satyaom.it) – 051 6516335 – [www.satyaom.it](http://www.satyaom.it)

**Sabato 14 – h 10,30-16,00**   

"Autoproduzione casalinga di **formaggi**"

Associazione "Amici di Tamara e Davide" – Via Di Vittorio, 3 – Rastignano –

**Info:** [info@amiciditamaraedavide.it](mailto:info@amiciditamaraedavide.it) – Federica Maranesi cel. 339 3237499

**Giovedì 19 – h 16,00 – 18,00** 

"I nostri amici **alberi**" – Laboratorio per bambini – portare materiale per disegnare e colorare  
Biblioteca "Don Milani" p.zza Piccinini, 4 Rastignano.

**Info:** [bibliotecarastignano@comune.pianoro.bo.it](mailto:bibliotecarastignano@comune.pianoro.bo.it) – 051 6260675

**Giovedì 19 – h 20,30 – 22,00**  

**Yoga dei meridiani energetici** secondo la teoria dei 5 elementi di medicina tradizionale cinese.

2° incontro: "L'azione del fuoco"

Palestra scuola elementari "Roberto Mazzetti" – Loiano

**Info:** Paola Palmi [paola@viryascolayoga.it](mailto:paola@viryascolayoga.it) – cell. 338 8436357

**Giovedì 19 – h 21,00**   

Il salotto del benessere del giovedì: dall'ascolto alla percezione.

2° incontro "La **Kinesiologia**: l'arte del test muscolare"

Biblioteca "Don Milani" p.zza Piccinini, 4 Rastignano

**Info:** [bibliotecarastignano@comune.pianoro.bo.it](mailto:bibliotecarastignano@comune.pianoro.bo.it) – 051 6260675

**Venerdì 20 – h 18,30**   

**Alimentarsi con arte.**

2° incontro "I simboli nella storia del cibo e nell'arte"

Associazione "Amici di Tamara e Davide" – Via Di Vittorio, 3 – Rastignano –

**Info:** [info@amiciditamaraedavide.it](mailto:info@amiciditamaraedavide.it) – Federica Maranesi cel. 339 3237499

**Venerdì 20 – h 20,30** 

"La **Permacultura**: principi di progettazione per il benessere dell'uomo, dell'ambiente e della comunità: dalla fattoria agricola alla Città di Transizione"

Mediateca S.Lazzaro – Via Caselle, 22 – San Lazzaro di Savena

**Info:** [sanlazzarointransizione@gmail.com](mailto:sanlazzarointransizione@gmail.com) - <https://sanlazzarointransizione.wordpress.com/>

**Giovedì 26 – h 20,30 – 22,30** 

Presentazione libro "**Guida naturalistica**: 30 anni di esperienza sul campo e monitoraggi ambientali nella bassa collina emiliana"

Biblioteca comunale – Via Roma - Loiano

**Info:** [levallidilila@hotmail.com](mailto:levallidilila@hotmail.com) – Annamaria Ventura cel. 392 8006871

**Sabato 28 – h 17,30**  

"**Lom a merz (Luce di marzo)**" – Antica Festa Pagana dedicata alla natura con musiche e balli Irlandesi, Scozzesi Bretoni"

Centro Civico di Ponte Rizzoli - Via E. Duse, 2 – Ponte Rizzoli, fraz.di Ozzano

**Info:** [loris.caneti@tin.it](mailto:loris.caneti@tin.it) – Loris Caneti cell. 338 2781228

legenda	
	conferenza
	laboratorio/attività pratica
	musica/ballo
	film/documentario
	attività con cani
	aperitivo/buffet
	pranzo condiviso
	abbigliamento comodo
	quota associativa/assicurativa

...seguiaci anche nei programmi dei prossimi mesi!