



Pranzo bio a buffet (10 euro)

Cena bio (20 euro)

Bio aperitivo con buffet (10 euro)

è gradita prenotazione telefonica per facilitarci

l'organizzazione tel 338 9323645

**CONSUMARE DA NOI SIGNIFICA
SOSTENERE LE NOSTRE INIZIATIVE DI
VOLONTARIATO E LE FILIERE CORTE**

Energia e Benessere a.s.d.



Via Albareto 353/355

41122 Modena

p.iva e c.f. 02952730360

www.energiaebenessereasd.it

energiaebenessereasd@gmail.com

PROGRAMMA

SABATO 9 MARZO

- ore 9.00 Buffet di accoglienza
- ore 10.00 Meditazione
- ore 11.00 - 13.00 Trattamenti individuali per bambini e adulti
giochi per bambini
- ore 13.00 - 14.30 Pranzo bio a buffet
- ore 15.00 - 16.30 Workshop sul colore per adulti e bambini
- ore 17.00 - 18.30 Workshop per bambini
Teatro counseling
- ore 15.00 - 19.00 Trattamenti individuali per bambini e adulti
giochi per bambini
- ore 20.00 Bio Cena con musica dal vivo

DOMENICA 10 MARZO

- ore 9.00 Buffet di accoglienza
- ore 10.00 Workshop Yoga
per adulti, bambini, anziani
- ore 11.00 - 13.00 Trattamenti individuali per bambini e adulti
giochi per bambini
- ore 13.00 - 14.30 Pranzo bio a buffet
- ore 15.00 - 17.00 Workshop Mandala per adulti e bambini
- ore 17.00 - 19.00 Percorso sensoriale
- ore 19.00 Bio aperitivo con musica dal vivo

PER TUTTA LA GIORNATA MERCATINO BIO

Tutte le attività in programma hanno uno scopo promulgativo

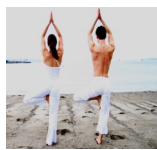
LE NOSTRE TECNICHE



MEDITAZIONE



RIFLESSOLOGIA
PLANTARE



YOGA

ADULTI
ANZIANI
BAMBINI
MAMME



REIKI



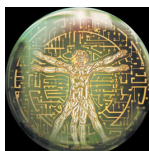
SHIATSU



CRISTALLO
TERAPIA



ARTE
TERAPIA



KINESIOLOGIA



MASSAGGIO
INFANTILE
A.I.M.I.



MANDALA



RIFLESSOLOGIA
PLANTARE
BAMBINI



TEATRO
COUNSELING
BAMBINI

IL PROGETTO

L'EQUILIBRIO

Un'alimentazione sana e consapevole, prodotta da chi ama lavorare la terra, con il sapore dei prodotti coltivati nelle nostre campagne, raccolti nella loro stagione e consumati in serenità...

... É LA BASE DEL BENESSERE...

quando a tutto ciò affianchiamo la **cura di noi stessi** nel suo senso più completo (corpo, mente e spirito), e la **libera espressione** di ciò che siamo (creatività)...

... É COSÍ CHE LO RITROVIAMO

L'idea della **festa** e del **convivio** prende spunto dall'apertura della **nuova sede di Energia e Benessere**, dalla necessità dei suoi soci di **festeggiare il nuovo inizio** e, al contempo, di portare a conoscenza di quanta più gente possibile, le diverse possibilità che ognuno ha di **scoprirsi, amarsi e prendersi cura di sé** per far vibrare le proprie energie, rinforzare il proprio senso di autostima ed autoefficacia così da poter affrontare al meglio le difficoltà che ci si pongono di fronte.

In questo senso il **convivio, la festa, diventa il mezzo ideale per veicolare questo messaggio, per ricordarci che relazionarci con le persone, uscire di casa, raccontarsi, ascoltare e guardare sono degli altrettanti mezzi che, uniti agli altri, ci aiutano a restare in equilibrio.**

UN PO' DI STORIA

Chi siamo
La nostra storia
La nostra filosofia

L'Associazione ENERGIA E BENESSERE a.s.d. è un'Associazione no profit, iscritta all'elenco comunale delle associazioni e consulte di settore di Modena.

Ispirandosi ai principi etici dell'associazionismo, ha il principale obiettivo di realizzare **progetti destinati alla comunità, volti al miglioramento della vita ed alla conservazione della salute** attraverso l'applicazione delle attività bionaturali e olistiche.

Nasce per volontà del suo presidente Debora Selmi e di un gruppo di operatori, amici ed appassionati, per promuovere e divulgare le loro conoscenze col fine di portare giovamento alle persone bisognose ed aiutare quelle che semplicemente **vogliono crescere** come loro nella propria **consapevolezza, spiritualità e armonia.**

Come portiamo la nostra filosofia nella vita

Dal 2011, in collaborazione con la **ONLUS "Per vincere domani"** che opera all'interno del Day Hospital Oncologico presso il Nuovo Ospedale Civile di Sassuolo (Mo), Energia e Benessere a.s.d. si fa promotrice di un progetto di utilizzo della Riflessologia Plantare come coadiuvante nella diminuzione degli effetti collaterali di radio e chemioterapia nel paziente oncologico, con lo scopo di essere di aiuto e sostegno al paziente stesso attraverso l'utilizzo di tecniche naturali e non invasive.

Dal 2012 Energia e Benessere si fa promotrice di un progetto per il **Gruppo Ceis presso la comunità Coccinella**: porta così la Riflessologia plantare all'interno della comunità femminile minorile con lo scopo di creare spazi di rigenerazione e condivisione.

Dal 2012 con il progetto "Attraverso L'Arte: conoscerla, scoprirla, sperimentarla", entra presso la **Scuola dell'infanzia paritaria San Geminiano di Cogento** (Mo) con lo scopo di avvicinare il bambino al mondo dell'arte per stimolare un "atteggiamento creativo" ed avvicinarlo al colore per comunicare le proprie percezioni emozionali e sensoriali. Nel maggio 2012 Energia e Benessere a.s.d. è entrata con la Riflessologia plantare all'interno delle tendopoli e strutture messe a disposizione dai **Comuni dell'Emilia colpite duramente dal terremoto** per alleviare gli effetti psicologici e fisici che il sisma ha provocato.

Energia e Benessere a.s.d. è presente in **fiere, sagre e feste di paese** in quanto crede che la propria filosofia si sposi perfettamente con il clima di semplicità e di festa che si respira in queste occasioni.