

# PROGRAMMA EVENTI EMC2 onlus

## “Let it bees” - Dal 05 al 09 ottobre

### SABATO 5 OTTOBRE

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 10.00 alle 11.00**

**Bioenergetica bambini** con la psicologa Valentina Salvini

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 11.00 alle 12.00**

**Bioenergetica per adulti** con la psicologa Valentina Salvini

*La bioenergetica è caratterizzata da semplici esercizi basati sul suono, movimento e respiro.*

*Diminuendo lo stress che si caratterizza nel corpo come blocchi muscolari, la persona ha la possibilità di esperire maggiore consapevolezza e padronanza di sé.*

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 15.00 alle 17.00 (adatto ai bambini, massimo 30 partecipanti, accesso gratuito)**

**Laboratori Let it Bees:**

*Attraverso i laboratori “Let it Bees”, Emc2 onlus porta all'interno della fiera di San Donnino un po' del suo sapere e lavoro quotidiano, per condividerlo con chi abbia voglia di sperimentare e imparare creando.*

*I laboratori sono condotti dagli educatori del settore socio educativo e propongo attività manuali di costruzione di insieme, spaziando tra diversi temi, dal recupero e riciclo di materiali di scarto per un riutilizzo creativo alla portata di tutti, passando attraverso la conoscenza delle piante, la loro cura e la raccolta dei frutti, fino all'affascinante mondo delle api.*

**Kokedama, la pianta volante in muschio**

Laboratorio verde di kokedama, un particolare tipo di bonsai senza vaso. Piccole opere d'arte da appendere.

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 17.00 alle 18.00**

**Yoga per bambini** con la psicologa Sara Tagliavini

(si consiglia di portare il tappetino)

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 18.00 alle 19.00**

**Yoga per bambini** con la psicologa Sara Tagliavini

(si consiglia di portare il tappetino)

*Lo yoga permette attraverso due metodi specifici AnusaraTM ed Embodied FlowTM di riconnetterci alla nostra originaria sorgente, riscoprirci fluidi come acqua, liberi di esprimerci, danzare ed assumere posture per noi nuove.*

Palazzo OF ex-Orsoline

**Alveare sensoriale** a cura di Emc2 Onlus

**Apertura stanza: dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00**

*Una stanza sensoriale in cui potrai sentirti un'ape.*

### DOMENICA 6 OTTOBRE

*Salotto verde chiesa di san Michele*

### **Dalle 9.30 alle 12.00**

**Yoga e meditazione per adulti** con la psicologa Sara Tagliavini

(si consiglia di portare il tappetino)

*Lo yoga permette attraverso due metodi specifici AnusaraTM ed Embodied FlowTM di riconnetterci alla nostra originaria sorgente, riscoprirci fluidi come acqua, liberi di esprimerci, danzare ed assumere posture per noi nuove. La meditazione ci riconduce alla nostra verità e alla quiete del cuore.*

Salotto verde chiesa di san Michele

**Dalle 15.00 alle 16.00 e dalle 16.00 alle 17.00 (adatto ai bambini, massimo 30 partecipanti, accesso gratuito)**

**Laboratori Let it Bees:**

*Attraverso i laboratori "Let it Bees", Emc2 onlus porta all'interno della fiera di San Donnino un po' del suo sapere e lavoro quotidiano, per dividerlo con chi abbia voglia di sperimentare e imparare creando.*

*I laboratori sono condotti dagli educatori del settore socio educativo e propongono attività manuali di costruzione di insieme, spaziando tra diversi temi, dal recupero e riciclo di materiali di scarto per un riutilizzo creativo alla portata di tutti, passando attraverso la conoscenza delle piante, la loro cura e la raccolta dei frutti, fino all'affascinante mondo delle api.*

**Per fare un albero ci vuole un'ape**

*Rapporto tra insetti e piante, la magia dell'impollinazione.*

Salotto verde chiesa di san Michele

**Dalle 17.00 alle 19.00**

**Lezione di Tai Chi** a cura di Drago Giallo, sede affiliata di Parma

*Il Tai Chi è uno stile interno delle arti marziali cinesi e, al contempo, una meditazione in movimento, richiede la coltivazione dei 'tre spiriti': fiducia, determinazione e perseveranza.*

Palazzo OF ex-Orsoline

**Alveare sensoriale** a cura di Emc2 Onlus

**Apertura stanza: dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00**

*Una stanza sensoriale in cui potrai sentirti un'ape.*

### **LUNEDI' 7 OTTOBRE**

Salotto verde chiesa di san Michele

**Dalle 9.30 alle 12.00 (6-13 anni, per le scuole, massimo 30 partecipanti )**

**Laboratori Let it Bees:**

*Attraverso i laboratori "Let it Bees", Emc2 onlus porta all'interno della fiera di San Donnino un po' del suo sapere e lavoro quotidiano, per dividerlo con chi abbia voglia di sperimentare e imparare creando.*

*I laboratori sono condotti dagli educatori del settore socio educativo e propongono attività manuali di costruzione di insieme, spaziando tra diversi temi, dal recupero e riciclo di materiali di scarto per un riutilizzo creativo alla portata di tutti, passando attraverso la conoscenza delle piante, la loro cura e la raccolta dei frutti, fino all'affascinante mondo delle api.*

**Per fare un albero ci vuole un'ape**

*Rapporto tra insetti e piante, la magia dell'impollinazione.*

Cortile del Palazzo OF ex-Orsoline

**Dalle 18.00 alle 19.00 (adulti, massimo 30 partecipanti)**

**Haka, la danza Maori** con Anna Sam Manawa

*Usare la voce, dare direzione al fuoco della rabbia, stare in piedi sentendoci fortemente radicati nella terra, prendersi la responsabilità di guidare il gruppo: tutto questo nel percorso per imparare la Haka Maori, libertà e potenza.*

*Haka sono tutte le "danze" Maori con azioni predeterminate, cantate scandendo il ritmo da un gruppo di persone. La Haka è una delle vie per riconnetterci con gli altri, respirando e muovendoci all'unisono.*

Palazzo OF ex-Orsoline

**Alveare sensoriale** a cura di Emc2 Onlus

**Apertura stanza: dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00**

*Una stanza sensoriale in cui potrai sentirti un'ape.*

## **MARTEDI' 8 OTTOBRE**

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 09.30 alle 12.00 (6-13 anni, per le scuole, massimo 30 partecipanti)**

**Laboratori Let it Bees:**

*Attraverso i laboratori "Let it Bees", Emc2 onlus porta all'interno della fiera di San Donnino un po' del suo sapere e lavoro quotidiano, per condividerlo con chi abbia voglia di sperimentare e imparare creando.*

*I laboratori sono condotti dagli educatori del settore socio educativo e propongo attività manuali di costruzione di insieme, spaziando tra diversi temi, dal recupero e riciclo di materiali di scarto per un riutilizzo creativo alla portata di tutti, passando attraverso la conoscenza delle piante, la loro cura e la raccolta dei frutti, fino all'affascinante mondo delle api.*

**Grafica e riuso creativo**

*Come creare con materiali di recupero in modo creativo.*

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 17.00 alle 19.00**

**Riflessologia plantare** con Laura Salvini naturopata ed Elisa Salvi consulente per il benessere naturale olistico

*La riflessologia plantare è una tecnica utilizzata all'interno delle discipline olistiche, che si occupano del benessere globale della persona.*

Palazzo OF ex-Orsoline

**Alveare sensoriale** a cura di Emc2 Onlus

**Apertura stanza: dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00**

*Una stanza sensoriale in cui potrai sentirti un'ape.*

## **MERCOLEDI' 9 OTTOBRE**

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 9.30 alle 12.00**

**Lezione di Tai Chi** a cura di Drago Giallo, sede affiliata di Parma

*Il Tai Chi è uno stile interno delle arti marziali cinesi e, al contempo, una meditazione in movimento, richiede la coltivazione dei 'tre spiriti': fiducia, determinazione e perseveranza.*

*Luogo da scoprire*

**Dalle 10.30 alle 11.30**

**Secret guerrilla gardening "Let it Bees"** a cura di EMC2 onlus

*Prendi la tua seed bomb nei contenitori che troverai disseminati nella fiera di San Donnino e vieni all'Info-bees all'ingresso del Palazzo OF (ex-orsoline) dal 5 all'8 ottobre e scoprirai dove si terrà il guerrilla gardening*

*Salotto verde chiesa di san Michele*

**Dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00**

**Workshop di cucina macrobiotica** con Elisa Salvi, esperta di alimentazione e cucina naturale energetica macrobiotica e **Mindful eating** con la psicologa Lara Ferrari

*Il workshop ha come obiettivo quello di far conoscere il mondo della Cucina Naturale e della Mindful Eating, per imparare a prendersi cura di sé senza stress. Il workshop propone anche uno show cooking di Cucina Naturale.*

Palazzo OF ex-Orsoline

**Alveare sensoriale** a cura di Emc2 Onlus

**Apertura stanza: dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00**

*Una stanza sensoriale in cui potrai sentirti un'ape*