

# todoCambia odv

Associazione per il ben-essere e la crescita personale

Via Mario Pratesi, 19

50135 Firenze

Presidente Francesca Mani cell (+39) 334 585 4416

email: [todocambiaassociazione@gmail.com](mailto:todocambiaassociazione@gmail.com)

sito web: [todocambiaassociazione.org](http://todocambiaassociazione.org)

facebook: [todocambiaassociazioneodv](https://www.facebook.com/todocambiaassociazioneodv)



## I venerdì del Ben-Essere con todoCambia

da maggio a giugno 2021 presso l'area verde  
davanti alle poste di via del Mezzetta.

**TodoCambia** è un'associazione che opera sul territorio Fiorentino per promuovere il Ben -Essere e la crescita personale; è un luogo dove poter essere se stessi, conoscersi e riconoscersi, prendersi cura di sé, imparare ad accogliere IL CAMBIAMENTO con le varie e diverse attività proposte, per attingere alle risorse personali e portarle consapevolmente nella vita.

Proponiamo percorsi di CONSAPEVOLEZZA e CRESCITA DELLE POTENZIALITA' PERSONALI attraverso lavori col corpo, il contatto con le emozioni e tutti gli aspetti della personalità.

MENTE, EMOZIONI E CORPO sono il fulcro del nostro star bene ... insieme andremo a risvegliare le tue energie che le antiche tradizioni orientali e le tecniche di supporto moderne ci hanno insegnato a conoscere e contattare.

### OBIETTIVI

Il progetto si rivolge a tutta la cittadinanza, senza limiti di età, che desideri sperimentare e partecipare alle proposte del Venerdì del Ben-Essere. Ogni venerdì per tutto il mese di **Maggio e di Giugno 2021**, gli operatori di todoCambia proporranno dei laboratori

dalle **17.30 alle 19.30** - **CONSIGLIATA PRENOTAZIONE E TELO PER SEDERSI A TERRA**

## **Calendario incontri**

**7 maggio** AutoMassaggio della Medicina Tradizionale Cinese con Maria Grazia Coccioli  
cell 349686825

**14 maggio** Concerto sonoro con Gong planetario, Campane tibetane e Campane di cristallo con  
Rossella Ortolani cell. 340 0624130

**21 maggio** “Canti devozionali” della tradizione indiana con Michaela Boccardi cell. 339 4003462

**28 maggio** “Dar vita ai propri sogni”. Laboratorio esperienziale di espressione creativa, con  
Francesca Mani cell. 334 5854416

**4 giugno** Yoga per tutti con Sara Varlani cell. 340 5875191.

**11 giugno** Laboratorio esperienziale “In contatto: in viaggio nel mondo interiore” Elisabetta Cavicchioli  
cell. 334 3463772

**18 giugno** Biodanza per adulti con Benedetta Tringale e Chie Shirotori, cell. 349 1657695-329 945337

## **TUTTI I VENERDI' A DISPOSIZIONE UNO SPAZIO PER BAMBINI “DISEGNARE IN LIBERTA' “**

### **OPERATORI:**

Con Maria Grazia Coccioli, alla scoperta dell'auto massaggio della Medicina Tradizionale Cinese: il corpo in armonia produce salute e prosperità: attraverso la respirazione, la postura appropriata e l'auto stimolazione lavoreremo ad un protocollo di auto massaggio armonizzante.

Con Rossella Ortolani, operatrice olistica del suono, alla scoperta dei suoni che purificano il corpo e rilassano la mente con un concerto di campane tibetane, di cristallo e gong planetario.

Con Elisabetta Cavicchioli, psicologa, counselor, coach, per un viaggio alla scoperta del proprio mondo interiore attraverso l'uso della parola, l'espressione delle proprie emozioni, dei pensieri e delle proprie sensazioni corporee per una migliore qualità di vita.

Con Francesca Mani, counselor, esperta teatroterapia, per ri-scoprire, attraverso le arti espressive, nuove chiavi di lettura di se stessi e migliorare il benessere fisico, emozionale e mentale.

Con Sara Varlani, insegnante yoga, per calmare la mente e risvegliare il proprio corpo.

Con Michaela Boccardi insegnante di Yoga della tradizione Himalayana conduce una pratica di Yoga accompagnata dai “Canti devozionali”.

Con Benedetta Tringale e Chie Shirotori conduttrici di Biodanza SRT movimento corporeo guidato da musiche per lo sviluppo della creatività, della vitalità e della libera espressione.