

Programma estivo de

# LOU LINDAL Borgata Preit 1 – Canosio

Organizzato con il **Coordinamento Donne di Montagna**

**Info Patrizia: tel. 01710998301 cell. 3476685542**

Per **tutte** coloro che partecipano alle attività proposte i prezzi scontati sono:

37 mezza pensione in camerata rifugio senza lenzuola e asciugamani

42 mezza pensione in camera multipla con lenzuola e asciugamani

47 euro al giorno pensione completa camerata rifugio

52 euro al giorno pensione completa camera multipla con lenzuola e asciugamani

8 euro pranzo al sacco (2 panini un frutto un dolcino e un succo di frutta)

## **Domenica 4, 11,18 agosto:**

**Escursione guidata dal geologo Enrico Collo**

**A caccia di fossili al Pianoro della Gardetta**

Nel corso della giornata si impareranno a leggere le rocce e gli ambienti marini che hanno provocato la spaccatura del supercontinente Pangea, all'origine dell'oceano alpino si potranno vedere le impronte del *Ticinosuchus ferox*

Partenza alle ore 8,30 da "Lou Lindal" per raggiungere alle 9.00 il colle del Preit, punto di partenza della escursione.

La passeggiata non prevede difficoltà è quindi adatta a tutti; si parte dai 2083 m del Colle del Preit e si raggiungono i 2587 m del Bric Cassin.

Pranzo al sacco (8 euro - 2 panini, un dolcetto, una mela un succo di frutta) oppure possibilità di pranzo al Rifugio della Gardetta a prezzo convenzionato.

COSTO DELL'ESCURSIONE clienti LINDAL 8 EURO; *i partecipanti riceveranno in omaggio una copia del calendario 2013 della Valle Maira*. Bambini e ragazzi fino a 12 anni, se accompagnati da un adulto, gratis.

## **20 agosto ore 21 concerto**

**Wadi Gysi chitarra e voce / Irene Schmidlin fisarmonica e voce presentano**

**Concerto - Gli Infiammabili**

DUO Infiammabile voci accompagnate da fisarmonica e chitarra, un repertorio che spazia dalle loro composizioni originali sino alle musiche dai Balcani canti popolari pieni di sentimenti e di passioni! La fisarmonica e la chitarra vengono utilizzate incorporandole in fusione con la voce. Cosa è rara ma che funziona anche nella musica, una coppia sul palco che non è solo una coppia nella vita. La terapia del matrimonio qui viene applicata e diventa pratica musicale.

## Dal 21 al 25 agosto 2013

### La Scuola di Teatro & Altro Maigret & Magritte presenta

**Incanto. "Fermati stupore, fatti scoprire!"** Conduttori: Stella Sorcinelli ed Emilio Locurcio.

(Come ritrovare la propria capacità d'incantamento attraverso la scrittura e il teatro).

Seminario di teatro, movimento & scrittura

Esiste una piccola oasi dove abbiamo modo di ripensare alla nostra biografia esistenziale *a lato* e trovare *dove* sarebbe bello ripartire per imprimere una svolta a quanto stiamo facendo. E' la letteratura a offrircela. Poi, la pratica teatrale ci aiuta a trovare una *forma* dentro cui far precipitare tutto ciò che siamo. Per scoprire *quanta* energia abbiamo e quanto *poco* la usiamo.

Quattro giorni di libertà espressiva per ritrovare il proprio baricentro. A caccia di idee, di punti fermi inediti. Recuperando un benessere mentale e fisico che, troppo spesso, sembra un traguardo irraggiungibile. In un luogo incantevole, sperduto nella Val Maira. Dove opera un cuoco che è un artista. E noi si va lì a *lavorare*...

**A chi è rivolto:** A tutti. Anche a chi non ha mai fatto una sola lezione di teatro o non ha mai scritto una sola pagina in vita sua. Non occorre alcuna preparazione particolare. Chi frequenta abitualmente i nostri seminari conosce bene l'atmosfera informale e rilassata che si crea fin da subito, rendendo semplicissimo quello che altrove potrebbe rivelarsi complicato.

**Cosa serve:** una tuta o comunque un abbigliamento comodissimo per svolgere l'attività e un quaderno dove prendere appunti.

**COSTO DEL SEMINARIO: 240 EURO.**

**Prenotazioni:** entro il 30 luglio inviando una mail di conferma e versando il 50% del costo del seminario.

## sabato 7/ 8 settembre 2013

**Mauro Gazzaniga esperto Shiatsu con Diploma Internazionale Avanzato del Seiki Meridian Shiatsu International (<http://seikishiatsu.wordpress.com/>) Conduce**

### **Shiatsu - Stretching dei meridiani**

Trattamento Shiatsu rivolto alle mamme, finalizzato al trattamento dei bambini. Lo stretching serve a riattivare le energie nei 14 meridiani principali, finalizzato ad ottenere un benessere fisico, cercando inoltre di mantenere un buon stato di vitalità corporea.

Si affronterà lo Shiatsu cercando di apprendere come accostarsi correttamente alle tecniche base, al fine di "trattare" i propri bambini in modo naturale e spontaneo.

Massimo 16 iscritti, occorrente materassino di gomma (che poi servirà a casa per trattare i propri figli) e tuta da ginnastica o altro abbigliamento comodo, preferibilmente di colore bianco.

Programma sabato mattina passeggiata alla Cascata PIS DEL ASSET, inizio attività alle ore 14 sino alle ore 17, segue incontro e dialogo con il maestro, cena e pernottamento; re 9 sino alle 13 proseguono le attività didattiche e di scambio.

**COSTO DELLO STAGES 40 EURO A PERSONA**

**14 al 15 settembre 2013**

**Mariaiole Vacchetto autrice del libro “Tra cielo e terra” edizioni Comunità Mairana  
Conduce**

**Donna Luna Nuovi Passi sul Sentiero (2013)**

*Donna Luna* è un Cammino di Spiritualità Femminile, che ha la peculiarità di essere spiritualità concreta e incarnata: ecco perché questo momento di riflessione, meditazione e ricerca sull'Identità Femminile parte dal corpo delle donne.

Per questo Risveglio, mi affido alla Luna, Antica Maestra delle Donne. Le donne hanno bisogno di imparare ad accettare ed offrire la loro sofferenza, individuale e collettiva, attraversandola, per trasformarla, contribuendo così – senza rinunciare al proprio punto di vista sul mondo e senza lasciarsi “normalizzare” – al processo che porta Luce, Dignità e Giustizia ad ogni creatura ed al Risanamento delle relazioni con se stesse, con le sorelle e *con* gli uomini (non *contro* di loro).

Il Percorso che propongo è intessuto di archetipi, storie, leggende, testimonianze, immagini, sacralità, ritualità... Il filo conduttore sarà la Conoscenza del Ciclo Lunare e la sua analogia con il Ciclo Femminile che, lungi dall'essere soltanto un fatto biologico, è un vero e proprio serbatoio di Sapienza, un calendario emotivo, intellettuale e spirituale per ogni donna. La sua Comprensione cambia letteralmente la vita fisica, emotiva, mentale, relazionale, sessuale e spirituale delle donne. E, di conseguenza, anche degli uomini. Attraverso momenti di riflessione, di meditazione (individuale e comunitaria), di studio, di gioco, di sperimentazione si cercherà di comprendere in profondità questo Ritmo Sacro, come esso interagisce ed influenza la Vita, con concretezza e praticità ed, insieme, di approfondire il discorso dell'identità Femminile, riflettendo su temi, archetipi, storie, parole e immagini che possono aiutarci a ritrovare la Bellezza e la Luce del Femminile autentico. Il resto è Mistero: esige Silenzio, Ascolto, Fede, Abbandono, Intuizione, Semplicità, Pazienza, Preghiera, Tempo.

**COSTO DELLO STAGES CIASCUNA PARTECIPANTE CONTRIBUIRÀ, SECONDO QUANTO SENTIRÀ DI POTER DONARE CON GIOIA Nello spirito del Dono (essere Donna è essere Dono). Le partecipanti all'edizione 2012 di Donna Luna possono ripetere l'esperienza in quanto è una continuità sempre rinnovata. Le eventuali difficoltà economiche non devono costituire motivo di rinuncia alla partecipazione al seminario. Saranno accolte nella totale gratuità anche le giovani donne al di sotto dei 18 anni.**

**Dal 21 al 22 settembre 2013 Attività di Laboratorio**

**Romina Dogliani autrice de “Manual de fieltro” Conduce**

**Stages Laboratorio per la realizzazione del feltro**

Il feltro è una struttura tessile ottenuta per mezzo di umidità, calore, movimento, pressione e condizioni chimiche particolari.

La reazione chimica del grasso contenuto nella lana, a contatto con la sola acqua calda e il sapone naturale sono il modo più semplice per ottenere un feltro naturale e qualitativamente molto pregiato.

Il processo avviene perché le fibre animali hanno squame (come i capelli umani) che a contatto dell'acqua calda naturalmente si aprono toccandosi, il movimento delle mani e la pressione che queste esercitano le fanno intrecciare fino a formare una struttura compatta e resistente: il feltro, appunto.

In questo stages di due giorni (sabato dalle 10 alle 12 e da dalle 15 alle 18, domenica dalle 9 alle 12 e per chi può dalle 15 alle 17) potrete realizzare con l'indispensabile supporto della feltraia: pezze,

borselli, borse, cappelli, gilet in base all'impegno profuso e alle inevitabili capacità innate e personali.

CORSO DELLO STAGE 50 EURO, comprensivo di tutto il materiale per realizzare l'accessorio che vi porterete a casa e le dispense.

**Dal 28 al 29 settembre 2013**

**Mariateresa Bertorello conduce**

**Leggere una crema ..... farsi una crema**

Laboratorio bellezza e salute delle piante. La natura è a nostra disposizione!

Piante umili e semplici all'esterno ma ricche e preziose per chi vuole e sa utilizzarle.

1. Le piante utili per la nostra bellezza e cura della pelle: riconoscerle, raccoglierle e trasformarle;
2. Oleoliti e Acetoliti, antiche tecniche per "catturare" le sostanze delle piante;
3. Unguenti, Balsami, Creme di bellezza: dagli antichi saperi ai nostri giorni una risorsa della natura;
4. trattiamo la nostra pelle solo con sostanze naturali e vedremo i risultati;
5. il meraviglioso mondo dei prodotti delle api;
6. scopriamo insieme cosa contengono i cosmetici che acquistiamo.

Al termine del corso la dispensa ricette, una crema ed un oleolito omaggio.

L'organizzazione è lezione sabato dalle 14,30 alle 18,00 e la domenica mattina passeggiata con il riconoscimento e la raccolta delle erbe utili per le prime produzioni.

Prezzo del corso/escursione di riconoscimento a persona euro 25