

«C'è una disaffezione generale verso la Magnifica anche nel voto - argomenta Giacomuzzi - che è

In tema di accessi alle malghe e alla montagna il Regolano di Ziano ha un'idea chiara. «Mi piacerebbe

Bertagnoli ha parlato dei da bostrico: «Il bosco di Ziano è più maturi ed è quindi prefer

DAL GIORNALE "L'ESPRESSO" del 19 APRILE

Dal respiro al cibo: il benessere secondo l'associazione Ion

La proposta

Domani l'incontro con il farmacista Giorgio Martini su ipnosi e paure

CAVALESE Movimento, suoni, ambiente, cibo, silenzio. C'è un filo conduttore che lega queste parole, ed è la ricerca del benessere. A spiegare come ciò accade è Loretta Corradini, presidente dell'associazione Ion di Cavalese. «Da sempre ci impegniamo a promuovere iniziative che permettano alle persone di entrare in contatto con se stesse, di percepire come il proprio corpo risuona a determinati stimoli in termini fisici, energetici e spirituali. Il nostro motto è "agio per non arrivare al disagio. Sentirsi bene dona autonomia, fiducia in se stessi, chiarezza, mette in contatto con le proprie risorse e i propri talenti generando motivazione e gioia di vivere». Loretta parla a nome del direttivo composto da otto donne di età, formazione, idee molto diverse tra loro, ma che da sempre collaborano per creare situazioni in cui sentirsi accompagnati ad ascoltarsi e a trovare il proprio equilibrio. Il nome dell'associazione rispecchia l'idea di individuo all'interno



Farmacista Giorgio Martini

di un percorso comunitario e condiviso, IO+N, che letto al contrario fa noi.

«Sperimentarsi all'interno di un gruppo permette di condividere esperienze e arricchirsi dell'energia che lo stesso genera».

Il primo appuntamento è lunedì 17 aprile con Barbara Molina Torrico e Rio Abierto, con la danza del corpo e dell'anima. Domani è ospite Giorgio Martini, noto farmacista cembrano con ben otto lauree all'attivo. Esperto in alimentazione e medicina sportiva, tiene una conferenza sul tema ipnosi e paure. Giovedì 4 maggio Patrizia Daurù, membro del direttivo, propone una serata dal titolo «Osservazione del respiro». Insieme si sperimentano il silenzio e l'ascolto profondo. Con Giulia Manzato, insegnante di yoga, si darà invece spazio alla voce. Sabato 13 maggio Giulia accompagnerà dentro il suono con mantra e mudra. Il 20 maggio, ancora

un sabato, è la volta dell'antropologo David Bellatalla con la conferenza «Gli universi degli sciamani». Una serata per recuperare coscienza dei ritmi e dei legami con la natura come fonte di guarigione. Venerdì 9 giugno è Salvatore Vacca a illustrare i propri studi sulla relazione energetica che intercorre tra il nostro corpo fisico e l'ambiente che ci circonda. La serata si chiama «Presentazione secca corpo, fisico, ambiente». Sarà infine estate inoltrata quando due membri dell'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto, nonché chef di noti ristoranti di Fiemme, presenteranno la serata «Benessere a tavola: il cibo, ricerca nell'ingrediente del territorio e anche oltre, per il benessere». Martedì 25 luglio Sara Bertocchi e Alessandro Gilmozzi raccontano i loro studi e le loro competenze nel portare nel piatto armonia e antichi saperi. Ecco come l'associazione riconduce al benessere temi così variegati come movimento, suoni, ambiente, cibo, silenzio. Pur da punti di vista e visioni apparentemente slegati, il tema è sempre lo stesso: portare agio. L'associazione Ion è presente su Facebook e Instagram. I dettagli di ogni serata verranno comunicati di volta in volta attraverso i social. Per informazioni il cellulare è 338.8550991. **S.D.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ri
glo
do

Dop
rass
Soci
bibli
con
clim
Dem
En-F
Don
Fras
sul t
crisi
affre
con
cinq
vert
dell'
perc
defe
piar
un e
non
info
di ri
tem
con
pos
La s
apri
segu
wor
sfida
l'util
En-F
simi
pot
ragg
clim
di e
agri
sim
carr
l'eff
l'inr
pre
emi
tem
La p

::: ::