



COMUNE
DI CALDERARA
DI RENO

La vita, la cultura – anno 2016

Biblioteca “Rinaldo Veronesi”

via Roma 27 – Calderara di Reno

I ciclo di conferenze: 27 aprile – 18 maggio 2016

tutti i mercoledì alle 20.30

entrata libera

Info: Biblioteca, tel. 051.6461.247

Maria Linda Caffarri, cell. 333.4141.125



**Biblioteca “Rinaldo Veronesi”
via Roma 27 – Calderara di Reno**

I ciclo di conferenze: 27 aprile – 25 maggio 2016

tutti i mercoledì alle 20.30

27 aprile 2016

Paola Brancaleon presenta il suo libro: "Ricette per la dieta dei Gruppi Sanguigni"

Settanta ricette basate sulla dieta dei gruppi sanguigni del Dr. Mozzi. Più che di una dieta, si tratta di uno stile alimentare per preservare il proprio stato di salute. Primi, secondi, contorni, pane e torte salate, condimenti e dolci, in ricette adatte anche per celiaci, intolleranti a glutine e latticini e per chi ama una cucina sana, leggera e con ottima digeribilità. Senza rinunciare al gusto.

4 maggio 2016

Annamaria Lucchini autrice e attrice, **Roberta Balbo** attrice

"Innamurè ed Bulagna"

Brani, Poesie e Racconti di Arrigo Lucchini.

A cent'anni dalla nascita di questo autore tutto bolognese si vuole ricordare la sua straordinaria storia ripercorrendola attraverso i suoi scritti. Aneddoti e brani recitati ci guideranno per mano verso le origini di uno dei maggiori esponenti della commedia dialettale bolognese.

11 maggio 2016

Paola Finelli psicologa biosistemica e formatrice Certified Laughter Yoga Leader International University Dr. M. Kataria

"Yoga della Risata: sensi in gioco fra scienza ed esperienza"

Dopo una breve presentazione di cos'è lo Yoga della Risata e dei

benefici psiconeurofisiologici correlati, Paola Finelli, certificata Laughter Yoga Leader vi condurrà a sperimentarvi in una pratica divertente e giocosa seppur profonda, che utilizza la nostra più importante risorsa: il respiro.

La risata dipende da molte ragioni, ma a volte non ci sono troppi motivi per ridere. Se aspettiamo che dall'esterno si presenti l'occasione di ridere, forse dovremmo aspettare molto.

Porta il tuo corpo a ridere e la mente lo seguirà !!

In collaborazione con l'Associazione Calderara in Transizione

18 maggio 2016

Paola Finelli psicologa biosistemica, formatrice formatrice Certified Laughter Yoga Leader International University Dr. M. Kataria

"Sentire è la stessa cosa che Ascoltare?"

Comunicatori si può esserlo in tanti modi, l'importante è essere consapevoli di vantaggi e svantaggi del modo che scegliamo. Vediamo insieme alcune strategie utili per promuovere in Sè e nell'altro (figlio ma anche coniuge, collega o datore di lavoro) l'inclinazione al buon ascolto.

In collaborazione con l'Associazione Calderara in Transizione

Gli incontri dell'11 e 18 maggio sono organizzati in collaborazione con l'Associazione Calderara in Transizione.

*Nell'ambito dell'economia del dono, ogni partecipante potrà offrire al termine dell'incontro un contributo **equo** (per il valore sentito), **sostenibile** (per le proprie risorse) e **responsabile** (per chi impegna le proprie competenze).*