

# NUOVAMENTE

Cultura Evoluzione Benessere

## LEZIONI IN CORSO

GENNAIO • GIUGNO 2020

---

IN COLLABORAZIONE CON:  
Assessorato alla Cultura del Comune di Formigine  
Polisportiva Formiginese Circolo ARCI-UISP



## LOTUS

La Formazione del Benessere  
Ente di Formazione per Operatori Olistici Certificati



**ENERGIA E BENESSERE**

**FORMAZIONE OLISTICA LOTUS**

**LINGUE E INFORMATICA**



## ENERGIA E BENESSERE

da pag. 4

*Un'ampia scelta di corsi e attività per vivere bene nel corpo, nella mente e nello spirito*

Yoga dell'Armonia® · L'Arte della Meditazione  
Reiki · Il Mondo Nuovo · Costellazioni Familiari  
Il Canto dei Mantra · Pilates · Callanetica  
Mamme e Bimbi Yoga · Estetica Naturale

## FORMAZIONE OLISTICA LOTUS

da pag. 14

*Percorso riconosciuto di Formazione professionale per Operatori Olistici, Consulenti del benessere*  
Corsi nei weekend, un incontro al mese

### PRESENTAZIONI

Tutti i Corsi di  
**ENERGIA E BENESSERE**  
Mercoledì 19 febbraio alle 19,30

**IL CANTO DEI MANTRA**  
Lunedì 17 febbraio alle 21

**PILATES, CALLANETICA,  
MAMMA E BIMBI YOGA**  
è possibile una lezione  
di prova

### WEEKEND LOTUS

È possibile partecipare  
ai singoli incontri,  
workshops, conferenze.

## LINGUE E INFORMATICA

da pag. 18

*Strumenti essenziali per vivere nel mondo oggi,  
per viaggiare, per il lavoro e per il tempo libero*

Inglese • Spagnolo

Computer Office • Excel

FORMAZIONE  
DELLE CLASSI

INGLESE  
Lunedì 17 febbraio  
dalle 18 alle 20

## TRATTAMENTI INDIVIDUALI

da pag. 21

*Grande Professionalità ed Esperienza,  
per il tuo benessere fisico e interiore*

Per prenderti cura di te  
con trattamenti olistici  
personalizzati.



Per informazioni

059 557994 • 338 6477445 • 339 1534682

 [www.nuovamentecorsi.it](http://www.nuovamentecorsi.it)  
 [corsi@nuovamentecorsi.it](mailto:corsi@nuovamentecorsi.it)  
 NuovaMenteCultura  
 scuolalotus

# YOGA DELL'ARMONIA®

Una grande esperienza di benessere: una pratica attiva per la salute, efficace per elasticizzare il corpo, scaricare le tensioni, recuperare energia e vitalità.

**Yoga dell'Armonia®** è la tecnica ideale per integrare il beneficio e la saggezza delle antiche discipline orientali nel nostro stile di vita attuale.

Aiuta a sviluppare la consapevolezza del corpo e del respiro naturale, a migliorare l'equilibrio e la fluidità dei movimenti, ad espandere le risorse interiori, a favorire il rilassamento più profondo.



**Insegnanti:** Paolo Milano, Daniela Freddi

Lunedì alle 19,30

Mercoledì alle 18 e alle 21

Giovedì alle 19,30

**Frequenza:** settimanale,  
12 incontri di un'ora e mezzo

**Serata di presentazione:**  
Mercoledì 19 febbraio dalle 19,30

**Inizio corsi:** dal 24 febbraio

# L'ARTE DELLA MEDITAZIONE

La **Meditazione** è l'arte di essere qui ed ora, in sintonia con noi stessi e con l'intera esistenza.

Questo corso propone l'esperienza di antiche tecniche di centratura e di attenzione e di altre, create appositamente da maestri del nostro tempo, che ci permettono di dissolvere le tensioni del corpo e della mente.

Meditazione e **Mindfulness** sono veri miracoli per rilanciare l'energia vitale e svelare la bellezza del mondo interiore.



**Insegnante:** Paolo Milano

**Frequenza:** settimanale,  
12 incontri di un'ora e mezzo  
il Giovedì dalle 21 alle 22,30

**Serata di presentazione:**  
Mercoledì 19 febbraio dalle 19,30  
**Inizio corso:** Giovedì 27 febbraio

# REIKI LIFE: il Benessere nelle tue Mani

Il Reiki è un ponte tra sublime e reale: un metodo naturale per sintonizzarci sulle frequenze più elevate ed aprirci a infinite nuove possibilità.

Nel **Primo Livello** attiviamo e sperimentiamo questo metodo di benessere del corpo, della mente e dello spirito, utile per noi stessi e per altri.

Con il **Secondo Livello** espandiamo l'uso del Reiki al di là del trattamento personale: impariamo a diffonderlo negli ambienti in cui viviamo, a orientarlo a situazioni e progetti che ci stanno a cuore e perfino a inviarlo a distanza...



**Insegnante:** Paolo Milano

**PRIMO LIVELLO:** 28 - 29 marzo

**SECONDO LIVELLO:** 23 - 24 maggio

**Orari:** Sabato e Domenica 10-13 e 15-18

**Serata di presentazione:** Mercoledì 19 febbraio dalle 19,30

## REIKI LIFE

**Reiki Life metodo Usui e Osho Reiki.**

Paolo Milano è Reiki Master dal 1992 ed è al 7° grado di trasmissione nella discendenza diretta di Usui Sensei.

# IL MONDO NUOVO

Ognuno di noi può contribuire a creare, nella profondità dell'essere, quel clima di **pace e bellezza** che oggi è spesso assente nelle relazioni tra esseri umani e tra popoli, sul pianeta Terra.

Grazie al campo collettivo di chiarezza ed esplorazione interiore, grazie alla pratica della **meditazione gioiosa**, possiamo aprirci a nuove visioni e a nuove realtà, personali e globali.

Nel **Mondo Nuovo** utilizziamo metodi giocosi ed efficaci per individuare antichi condizionamenti e trasformarli, nel corpo, nel cuore, nelle relazioni, in modalità libere e creative!



**Insegnante:** Paolo Milano

**Frequenza:** 5 incontri al sabato, dalle 10 alle 17

**Date:** 8 febbraio, 7 marzo, 4 aprile, 9 maggio, 6 giugno

**Serata di presentazione:**

Mercoledì 19 febbraio dalle 19,30

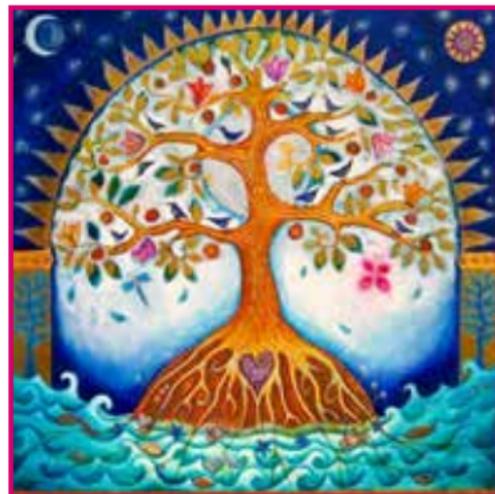
È possibile partecipare ai singoli eventi.

# COSTELLAZIONI FAMILIARI

Le **Costellazioni Familiari** sono un sistema efficace, creato dal Dott. Bert Hellinger, per riportare ordine e chiarezza nelle azioni e nelle relazioni, sia in campo affettivo che lavorativo.

Imparare a riconoscere e modificare comportamenti e condizionamenti che hanno origine in un livello profondo della nostra esperienza ci aiuta a migliorare **la qualità dei rapporti** e a gestire in maniera equilibrata situazioni cariche di emotività.

In questo modo sviluppiamo **forza interiore, serenità, rispetto per noi stessi e per gli altri.**



**Insegnante:** Daniela Freddi

**Frequenza:** 3 incontri alla domenica  
dalle 9,30 alle 12,30

**Date:** 15 marzo, 5 aprile, 10 maggio

**Serata di presentazione:**

Mercoledì 19 febbraio dalle 19,30

È possibile partecipare ai singoli eventi.

# IL CANTO DEI MANTRA

Il **Canto dei Mantra** è una meravigliosa esperienza accessibile a tutti, un momento di condivisione e di unione di energie.

È sufficiente farsi trasportare dalle **musiche**, dai **suoni** e dalle **vibrazioni** di questi antichi canti originari dell'India, per beneficiare della loro potente forza spirituale.

Un'occasione per lasciarsi andare al canto o semplicemente stare seduti ascoltando l'energia dei Mantra, che **libera la mente e riempie il cuore**.



**Insegnanti:** Ivan Bosi e Michela Galli

**Frequenza:** cicli di 6 incontri settimanali,  
il Lunedì dalle 21 alle 22,30

**Serata di presentazione:**

Lunedì 17 febbraio alle 21

**Inizio corso:** dal 24 febbraio

È possibile inserirsi a corso iniziato.

# PILATES

Il metodo **Pilates** è un ottimo strumento per acquisire maggior consapevolezza di noi stessi, sviluppando forza e flessibilità.

Nei vari esercizi la posizione e il movimento di ogni parte del corpo si fondono in un sistema integrato, per migliorare la postura e rendere i movimenti più controllati, armonici e fluidi.

*"Non importa ciò che fai, ma come lo fai."*

*Joseph Pilates*



**Insegnante:** Chiara Canuri

**Frequenza:** 2 lezioni settimanali:  
Lunedì e Mercoledì dalle 13 alle 14

**Inizio corso:** dal lunedì 24 febbraio

È possibile partecipare ad una lezione di prova.

È possibile inserirsi a corso iniziato.

# CALLANETICA

Esercizi facili e piacevoli, una ginnastica che rassoda e rimodella il corpo, migliora la resistenza e l'elasticità muscolare.

La **Callanetica** utilizza tutti i muscoli del corpo con diversi movimenti nello spazio; non è particolarmente faticosa e salvaguarda la salute della schiena, quindi è adatta anche per neomamme e per chi ha voglia di mantenersi in forma, a ritmo di musica.



**Insegnante:** Barbara Soncini

**Frequenza:** 2 lezioni settimanali:  
Martedì e Giovedì dalle 13 alle 14

**Inizio corso:** dal 25 febbraio

È possibile partecipare ad una lezione di prova.

È possibile inserirsi a corso iniziato.

# MAMME E BIMBI YOGA

Finalmente un corso dedicato a creare un rapporto di gioiosa intesa tra **mamme e bimbi!**

Tanti giochi da imparare e praticare insieme, tanti esercizi per conoscere meglio il proprio corpo con il movimento e il respiro, con il ritmo e il suono, con il silenzio e il rilassamento...

Un'esperienza bella e innovativa che aiuta a far crescere una nuova umanità, più **luminosa, serena e sicura di sé** in ogni circostanza.



**Insegnante:** Chiara Canuri

**Frequenza:** settimanale, 12 incontri,  
il Lunedì dalle 17,30 alle 18,30

**Inizio corso:** Lunedì 24 febbraio

È possibile partecipare ad una lezione di prova.

È possibile inserirsi a corso iniziato.

# ESTETICA NATURALE

**Corso teorico e pratico** per creare prodotti cosmetici completamente naturali.

L'energia del mondo vegetale con i suoi elementi terra, aria, acqua, fuoco, ci aiuta a creare una nuova **armonia di salute e bellezza**.

Principi e proprietà degli oli vegetali, degli oli essenziali, dell'argilla e delle piante che utilizzeremo in combinazione con gli ingredienti della cosmesi naturale.

Autotrattamento del viso con i punti di digitopressione per drenare i liquidi, tonificare la pelle e rilassare il sistema nervoso.



**Insegnante:** Katia Torri, Naturopata

**Frequenza:** settimanale, 3 incontri,  
il Lunedì dalle 20 alle 22,30

**Inizio corso:** Lunedì 2 marzo



# LOTUS

La Formazione del Benessere

**Corso biennale per Operatori Olistici,  
professionisti del Benessere Naturale.**

**SABATO 21 MARZO 2020 INIZIA UN NUOVO  
PRIMO ANNO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE!**

L'**Operatore Olistico** è una nuova importante figura professionale. Esperto in discipline bio-naturali, è in grado di accompagnare le persone a realizzare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, meditative ed evolutive.



## **MATERIE DI STUDIO E PRATICA:**

Massaggio Californiano • Joint Balancing Massage • Massaggio Zen  
Digitopressione Olistica • Medicina Tradizionale Cinese • Riflessologia Plantare  
Anatomia e Fisiologia dell'Insieme • Scienza della Nuova Saggezza Alimentare  
Le Tecniche della Meditazione • Mindfulness • Yoga dell'Armonia®  
Metodologia della Relazione • Etica e Deontologia Professionale  
Attivare il Potenziale Intuitivo • Costellazioni Familiari Evolutive  
Le Piante Officinali e gli Oli Essenziali • I Fiori di Bach  
Reiki • Fisiologia Energetica



**Ti piace un corso?**

Puoi partecipare ai singoli incontri  
anche senza essere iscritto  
all'intero percorso.





# LOTUS

La Formazione del Benessere

**Corso biennale per Operatori Olistici,  
professionisti del Benessere Naturale.**

## **COSA È LOTUS?**

10 weekend all'anno • Un incontro al mese • 450 ore di formazione  
Teoria con lezioni frontali • Workshops di attività e pratica • Esercitazioni  
Riconoscimento dei moduli appresi in precedenza • Percorso di crescita personale  
Tirocinio • Stesura dell'elaborato finale • Registrazione all'Albo Nazionale SIAF  
Attestato di Qualità Professionale riconosciuto in base alla legge 4/2013

*L'esperienza di **LOTUS** fornisce una formazione completa,  
sia personale che professionale, nel campo delle tecniche di benessere.*



Il programma **LOTUS** è curato da **NuovaMente • Cultura Evoluzione Benessere**, riconosciuta da SIAFItalia, la più grande Società italiana che raggruppa Enti di formazione professionale nel settore olistico, ed è autorizzata a rilasciare attestazioni di professionalità ad allieve ed allievi che completino il percorso di studio e di pratica.

NuovaMente è iscritta con codice SC-142/13 nell'Elenco Nazionale SIAFItalia, ai sensi della legge n° 4 del 2013.



Per approfondimenti visita il sito  
**[www.scuolalotus.it](http://www.scuolalotus.it)**  
Tel. **338 64 77 445**



# CORSI DI INGLESE



**Principianti:** **Giovedì ore 19,30**  
Paola Bondi

**Frequenza:** settimanale,  
12 lezioni di un'ora



**Elementary:** **Mercoledì ore 21**  
Paola Bondi



**Intermedi:** **Mercoledì ore 19,30**  
Paola Bondi

**Intermedi Plus:** **Lunedì ore 21**  
Carlotta Palmieri

**Avanzati e  
Conversazione:** **Lunedì ore 19,30**  
Carlotta Palmieri

**Frequenza:** settimanale,  
12 lezioni di un'ora  
e mezzo

**Insegnanti:**

Dott.ssa Carlotta Palmieri  
Dott.ssa Paola Bondi

**Inizio corsi:** dal 24 febbraio

È possibile partecipare ad un incontro con le Insegnanti per **la formazione delle classi**, Lunedì 17 febbraio dalle 18 alle 20. In segreteria e sul sito sono disponibili i **test** per definire il livello più adatto.

---

I corsi preparano alla **Certificazione Europea con il metodo Cambridge.**

# CORSI DI SPAGNOLO



**Principianti:** **Martedì ore 19,30**

**Insegnante:** Prof. Pablo Ballester Bonet

**Inizio corsi:** da Martedì 25 febbraio



**Preintermedi:** **Mercoledì ore 20,30**



**Intermedi:** **Mercoledì ore 19**

**Frequenza:** settimanale,  
12 lezioni di un'ora  
e mezzo

In segreteria e sul sito sono disponibili  
**i test** per definire il livello più adatto.

---

**I corsi preparano agli esami DELE (Diploma de Español como Lengua Extranjera).**

# COMPUTER OFFICE e EXCEL

**Office** è rivolto a chi desidera usare il computer con i programmi più utili per il tempo libero e per l'ufficio: l'organizzazione e la gestione dei documenti, la presentazione visiva di relazioni e progetti, oltre alla navigazione sul web e alla posta elettronica.

**Excel** è il programma per eccellenza per il calcolo elettronico e l'analisi dei dati. Estremamente potente, è destinato ad un pubblico molto ampio: sia per il lavoro d'ufficio che per la contabilità domestica. Permette la redazione di liste, l'esecuzione di calcoli, facilita il controllo di entrate e uscite, carico e scarico e aiuta a creare grafici, statistiche e ricerche.



**Insegnante:** Vitto Ditta

**Corso Base:** Martedì alle 19,30

**Corso Avanzato:** Martedì alle 21

**Frequenza:** settimanale, 9 lezioni di un'ora e mezzo

**Inizio corsi:** Martedì 3 marzo

# TRATTAMENTI INDIVIDUALI

**Massaggio Californiano:**  
completo rilassamento, esperienza di benessere totale

**Joint Balancing Massage:**  
per articolazioni flessibili ed elasticità muscolare

**Massaggio Zen:**  
sentire il corpo e fluire con il momento presente

**Shiatsu:**  
tonificazione e riequilibrio attraverso i meridiani energetici

**Reiki:**  
trasmissione e armonizzazione dell'energia attraverso le mani

**Riflessologia Plantare:**  
la piacevole leggerezza dell'energia dalla terra

**Channelling:**  
intuizioni e preziose chiarezze da spazi di elevata coscienza

**Costellazioni Familiari:**  
sciogliere i nodi che ci limitano ad eventi passati



**Daniela Freddi, Operatrice Olistica Trainer**  
Cod. Siaf n° ER1299T-OP, ai sensi della legge n° 4/2013

**Paolo Milano, Operatore Olistico Professionale**  
Cod. Siaf n° ER1557P-OP, ai sensi della legge n° 4/2013

# NUOVAMENTE

Cultura Evoluzione Benessere



I NOSTRI SPONSOR



**A.S.D. POLISPORTIVA FORMIGINESE**  
Circolo ARG UISP Via Caduti di Superga, 2 - 41043 FORMIGINE (MO)

**INFO: Tel.059 574988 segreteria dalle 15 alle 19**  
Tel. 059 570310 bar - Fax 059 570371  
e-mail: polisportivaformiginese@gmail.com  
www.polisportivaformiginese.com

Corsi di Ballo - Tornei di Pinnacolo e Burraco - Tombola  
Ballo Liscio e Latino Americano al sabato sera

Centro  
**REVISIONI**

**Beltrami**



**CASINALBO di FORMIGINE (MO)**

Via Mattei 15 - zona artigianale - 059/463393



GROUP

- STAMPA DIGITALE
- ADVERTISING
- WEB & APP
- 3D

*The Creative Note*

Via Ezio Vanoni, 16 - 41043 Formigine (MO)  
Tel. 059 552086 - info@la-group.it  
www.la-group.it - www.tredimage.it

# BPER:

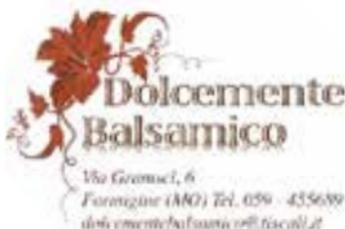
## Banca



Stampa digitale  
**COPY & CO.**  
www.copyandco.it

Service Plotter - Manualistica  
Cartelli Edili - Grafica Adesiva  
Tesi di laurea - Rilegature -  
Scansione  
e Archiviazione digitale

Sede Formigine (MO)  
Via Giardini Sud 48/50 - Tel. 059/557996  
Sede Sorbara (MO)  
Via Nazionale, 70 Tel. 059/907428



Via Gramsci, 6  
Formigine (MO) Tel. 059 - 435699  
dolcemente.balsamico@tiscali.it



CAFFETERIA  
RISTORAZIONE

Fatta della Repubblica, 14  
Formigine (Mo)  
Tel. 059 557920 - Fax 059 572920  
alberodisiti@gmail.com  
P.iva 01890450362  
Genio Chios



Via Ugo Foscolo, 1  
Maranello (MO)  
Tel. 340 5032646

**Office MARKET**

Ufficio - Scuola - Regalo  
OFFICE MARKET srl

Sede: 41043 FORMIGINE (Mo) - Via Giardini Nord, 34  
Tel. 059 570112 - Fax 059 572857

Filiale: 41040 SPEZZANO di FIORANO (Mo) - Via Statale, 208 a/b  
Tel. 0536 843095 r.a. - 0536 845826 - Fax 0536 845681

# NUOVAMENTE

Cultura Evoluzione Benessere

Il programma “**Lezioni in Corso**” è organizzato da **NUOVAMENTE • Cultura Evoluzione Benessere**, in collaborazione con l'Assessorato alla Cultura del Comune di Formigine e la Polisportiva Formiginese, Circolo Arci-Uisp. I corsi sono rivolti ai soci. La richiesta di tesseramento può essere fatta presso la segreteria.

Informazioni e prenotazioni possono essere ottenute anche telefonicamente. In orari diversi da quelli di ufficio, si prega di lasciare il proprio nome e numero di telefono nella segreteria telefonica.



**PER INFORMAZIONI**

**059 557994 • 338 6477445 • 339 1534682**

**ENERGIA E BENESSERE**

**FORMAZIONE OLISTICA LOTUS**

**LINGUE E INFORMATICA**



# NUOVAMENTE

Cultura Evoluzione Benessere



## PER INFORMAZIONI

059 557994 • 338 6477445 • 339 1534682

## ORARI DI SEGRETERIA

dal Lunedì al Venerdì

dalle 10 alle 12 • dalle 17 alle 20

## LA NOSTRA SEDE

c/o Polisportiva Formiginese

Via Caduti di Superga, 2

41043 Formigine (MO)

 [www.nuovamentecorsi.it](http://www.nuovamentecorsi.it)

 [corsi@nuovamentecorsi.it](mailto:corsi@nuovamentecorsi.it)

 NuovaMenteCultura

 scuolalotus



POLISPORTIVA  
FORMIGINESE



CENTRO REVISIONI



L'ALBERGO DEGLI SITI  
CA. BOR. ITERJA.

