



# NUOVAMENTE

Cultura Evoluzione Benessere

Associazione di Promozione Sociale e Sportiva Dilettantistica

## “Lezioni in Corso”

Corsi e Percorsi per il Benessere  
Lingue straniere

Via Caduti di Superga 2 • 41043 Formigine (MO)  
[www.nuovamentecorsi.it](http://www.nuovamentecorsi.it)



# LOTUS

La Formazione del Benessere

Corso di Formazione Professionale per Operatori Olistici. Per sviluppare e diffondere la conoscenza e le pratiche del benessere nella vita delle persone.

Inizia ad ottobre 2020!

Via Caduti di Superga 2 • 41043 Formigine (MO)  
[www.scuolalotus.it](http://www.scuolalotus.it)

## NUOVAMENTE

Cultura Evoluzione Benessere

Nasce 25 anni fa a Formigine per sviluppare benessere, cultura e consapevolezza.

Propone una vasta gamma di corsi, grazie alla collaborazione di Professionisti e Insegnanti di collaudata esperienza ed eccellenza.

I programmi “Lezioni in Corso” e “Lotus” sono creati da NUOVAMENTE in collaborazione con l’Assessorato alla Cultura del Comune di Formigine e la Polisportiva Formiginese.

PER INFORMAZIONI:

059 557994 • 338 6477445

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

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



### YOGA DELL'ARMONIA

La pratica ideale per la salute, efficace per elasticizzare il corpo, scaricare le tensioni, recuperare energia e vitalità, favorire il rilassamento più profondo.

Una grande esperienza di benessere.

Lunedì e Giovedì ore 19,30

### L'ARTE DELLA MEDITAZIONE

La Meditazione è l'arte di essere qui ed ora, in sintonia con noi stessi e con l'intera esistenza. Un vero miracolo, per rilanciare l'energia vitale e svelare la bellezza del mondo interiore.

Giovedì ore 21

### REIKI

Il Reiki è un metodo naturale per sintonizzarti sulle frequenze più elevate ed aprirti a infinite nuove possibilità. Con il Primo Livello le mani si attivano a trasmettere questa benefica energia, con il Secondo Livello anche a inviarla a distanza.

24 e 25 ottobre, 21 e 22 novembre

### COSTELLAZIONI FAMILIARI

Le Costellazioni Familiari sono un sistema efficace per riconoscere e modificare comportamenti e condizionamenti che hanno origine in un livello profondo della nostra esperienza. Per migliorare la qualità dei rapporti e sviluppare serenità e rispetto.

Una Domenica al mese dalle 10 alle 13 o Mercoledì alle 20



## LOTUS

**DIVENTA OPERATORE OLISTICO,  
CONSULENTE DEL BENESSERE!**

Il percorso di Formazione Professionale per Operatori Olistici LOTUS, accreditato da Siafitalia, è lo strumento perfezionato per ottenere le migliori conoscenze e competenze del mondo olistico. Oltre a sviluppare i talenti e i potenziali personali, si acquisiscono i metodi e le pratiche più efficaci per portare aiuto e accompagnamento a chi richieda un miglioramento delle proprie condizioni fisiche, emozionali, esistenziali.

Info: [www.scuolalotus.it](http://www.scuolalotus.it) • Tel. 338 6477445

### IL MONDO NUOVO

Intensivo di meditazione e creatività. Alzare la frequenza e la sensibilità è il mezzo per esplorare, evolvere e risolvere ogni limitazione del campo umano. Vivi ogni esperienza alla luce di bellezza e libertà!

Un sabato al mese, dalle 10 alle 17

### IL CANTO DEI MANTRA

Cantare è una meravigliosa esperienza accessibile a tutti. Per farti trasportare dalle musiche e dalle vibrazioni di questi antichi canti e beneficiare della loro forza spirituale, che libera la mente e riempie il cuore.

Lunedì ore 21

### PILATES

Un ottimo strumento per sviluppare forza e flessibilità. Nei vari esercizi la posizione e il movimento di ogni parte del corpo si integrano in una migliore postura e in movenze più fluide.

Lunedì e Mercoledì ore 13

### CALLANETICA

Esercizi facili e piacevoli, una ginnastica che rassoda e rimodella il corpo, migliora la resistenza e l'elasticità muscolare. La tecnica adatta a tutti per mantenersi in forma, a ritmo di musica.

Martedì e Giovedì ore 13

### INGLESE

Livelli:

Principianti

Elementary

Intermedi

Avanzati

Lunedì e Mercoledì alle 19,30 o alle 21

### SPAGNOLO

Livelli:

Elementary

Intermedi

Martedì ore 19 oppure ore 20,30



Yoga dell'Armonia  
L'Arte della Meditazione  
Reiki  
Costellazioni Familiari  
Il Mondo Nuovo  
Il Canto dei Mantra  
Pilates  
Callanetica  
Inglese  
Spagnolo

Corsi serali e nei weekend



Meditazione e Mindfulness  
Yoga dell'Armonia  
Balancing Massage  
Massaggio Californiano  
Anatomia e Fisiologia  
Medicina Tradizionale Cinese  
Digitopressione  
Metodologia della Relazione  
Piante Officinali e Oli Essenziali  
Fiori di Bach

Workshops nei weekend

“In questo periodo più che mai gli avvenimenti mondiali ci mostrano come sia necessario ed urgente sviluppare nuovi comportamenti e attitudini, nuovi stili di vita basati su sensibilità, empatia, etica.

Il benessere fisico e interiore dei singoli è la premessa necessaria per un mondo che viva in pace e nel rispetto di ogni forma di vita... e tutti noi facciamo parte di questo movimento!”