## Sabato 19 e domenica 20 settembre 2009 presso il Parco Comunale di Villa Guardia (CO)

# SPAZIO RELAX

### uno spazio nel quale concedersi tempo, oziando tra la cura del proprio corpo e della propria mente

**Dopo il successo del 2008, presso la Fiera "L'isola che c'è" 2009, si realizzerà di nuovo lo *Spazio Relax*, ancora più ricco e seducente grazie all'introduzione di nuove dimostrazioni: nell'area sarà possibile fare pratiche in gruppo di discipline bio-energetiche e trattamenti personali attraverso metodi e approcci diversificati**

**Il programma completo:**

***Sabato ore 11.00 – 12.00***

Pratiche di gruppo: **Qi Gong**, a cura di *Ramon Testa*

***Sabato ore 14.30 – 17.30***

Trattamenti individuali:

**Metodo Grinberg**, a cura del *Centro Grinberg Rovellasca e Milano*

**Metodo Brain Gym**, a cura dell'*Associazione Brain Gym Italia*

**Riflessologia plantare**, a cura della naturopata *Emanuela Rinoldi*

**Massaggio relax schiena**, a cura dell'*Associazione AGAPE*

***Domenica ore 11.00 – 12.00***

Pratiche di gruppo: **Taijiquan**, a cura di *Nando Chieregato* dell'*Associazione ASD Chi'en*

***Domenica ore 14.30 – 17.30***

Trattamenti individuali:

**Shiatsu**, a cura dell'*Associazione il Cerchio – Centro Tui Lin*

**Tuina**, a cura dell'*Associazione Soffio Celeste*

**Floriterapia**, a cura della naturopata *Emanuela Rinoldi*

***Domenica ore 18.00 – 19.00***

Pratiche di gruppo: **Danze meditative in cerchio**, a cura di *Emanuela Rinoldi*

**Lo Spazio Relax sarà aperto a tutti e si potrà partecipare alle dimostrazioni gratuitamente… per conoscere meglio se stessi e coccolarsi un po'!**

**"L'isola che c'è" è**: Esposizione di prodotti, servizi, saperi e progetti delle realtà di economia solidale e di consumo responsabile del territorio comasco, Dibattiti, Seminari, Laboratori di auto-produzione, Degustazioni, Animazione per bambini, Musica e concerti, Ristorazione Bio-Etnica ed Equo-Bar. Nell'edizione 2008 sono state oltre 15.000 le presenze di pubblico, 170 le realtà locali che hanno collaborato.
Organizzata nel segno della partecipazione, è coordinata dall'Associazione L'isola che c'è e l'AVC-CSV, Associazione Volontariato Comasco - Centro Servizi Volontariato.

**Per informazioni**: 331.6336995 - fiera@lisolachece.org - www.lisolachece.org