



VIOLA

*Viviamo insieme offrendo
lavoro e amore*

**CORSI DI SOSTEGNO
E DI ATTIVITÀ FISICA**

- Corso di sostegno
- Corso di autostima
- Pet therapy
- Training autogeno
- Percorso
Alla ricerca della felicità
- Percorso
Verso l'isola che non c'è
- Just pump
- Kintsugi
- Tai-Chi
- Kundalini yoga
- Radic-arti!
Con le radici nell'arte



**ACCOGLIENZA
E ASCOLTO**

Aosta
martedì dalle 16.00 alle 18.00
piazza Soldats de la Neige, 2 | TEL +39 0165 2161 31 | +39 333 7425 159

Saint-Vincent
giovedì dalle 15.00 alle 17.00
via Vuillerminaz, 23 | TEL +39 333 6899 136

EMAIL info.associazioneviola@gmail.com
VISITA IL NOSTRO SITO www.associazioneviola.it

Associazione a sostegno della vita dopo il tumore



VIOLA *in-forma*

I NOSTRI CORSI



Corso di sostegno

Percorso di gruppo che aiuta a superare la fragilità conseguente alla diagnosi e alle successive cure. Due cicli di 8 incontri, con cadenza settimanale.

Corso di autostima

Ciclo di 6 incontri con lo scopo di aumentare la propria autostima

Pet therapy

Trattamento curativo individuale che unisce le competenze del terapeuta al supporto dei cavalli con l'obiettivo di aumentare la capacità di comunicare e relazionarsi attraverso il linguaggio del corpo e delle emozioni.

Training autogeno

Tecnica di rilassamento individuale come strumento per imparare a gestire l'ansia e lo stress

Percorso Alla ricerca della felicità

Ciclo di 8 incontri di gruppo, orientato a prendere in mano la propria vita imparando a liberarsi del passato e delle emozioni negative

Percorso Verso l'isola che non c'è

Prosecuzione del corso di meditazione
Alla ricerca della felicità ciclo di 8 incontri.

Tutti i corsi di sostegno psicologico sono offerti dall'associazione alle proprie socie, previa valutazione delle reali necessità e in base alle quali verranno indirizzate al corso più adatto.

Giorni e orari dei corsi verranno concordati con i singoli partecipanti.

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

info.associazioneviola@gmail.com
348.5287.147 *Tiziana*

Just pump

Programma di tonificazione muscolare eseguito con l'aiusilio di piccoli attrezzi a tempo di musica

Tutti i venerdì 14.45 / 15.45
Palestra Stade Judo Club
Sarre, Frazione La Remise

Kintsugi

Versione più dolce del just pump, simile al pilates, costituito da esercizi che si concentrano su una rieducazione posturale

Tutti i martedì 14.45 / 15:45
Palestra Stade Judo Club
Sarre, Frazione La Remise

Tai-Chi

Disciplina che prevede l'esecuzione di movimenti lenti ed armonici che sciogliono le tensioni muscolari, rinforzano i tendini e i legamenti e ripristinano la postura corretta con effetti benefici su sistema nervoso e organi interni

Tutti i martedì 9.30 e tutti i giovedì 17.30
Centro Elan Vital
Saint-Christophe, località Grand Chemin, 14

Kundalini yoga

Insieme di tecniche di rilassamento, di esercizi di respirazione e di pratiche posturali che favoriscono il rilassamento psico-fisico, andando a lavorare sull'energia nel suo aspetto più femminile

Da giovedì 24 ottobre 2019 17.45 / 18:45

Per la partecipazione ai corsi di attività fisica viene richiesta un'offerta di 25 euro.

NOVITÀ A PARTIRE DA GENNAIO 2020**Radic-arti! Con le radici nell'arte**

percorso di arteterapia (iscrizioni già aperte)

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

info.associazioneviola@gmail.com
333/7425159 *Genny / Cristina*