

## Altri corsi di Biodanza

### Livorno

Associazione Ginnastica Livornese  
via mons. G. Piccioni, 24, primo piano (Salviano)  
Martedì ore 21,00-23,00 corso intermedio  
• Mara Pacini e Massimo Piccione

### Koinè Danza

via G. Piombanti, 9/c (Shangai)  
Giovedì ore 21,00-23,00 corso intermedio • Livia Rinaldi

### Pisa

Studio Yoga Sadhana  
via Giunta Pisano, 16  
Martedì ore 21,00-23,00 corso intermedio • Daniela Falconetti  
Giovedì ore 21,00-23,00 corso avanzato • Daniela Testa

### Centro Namastè

via degli Artigiani (piazza S. Silvestro / via Garibaldi)  
Mercoledì ore 20,45-22,45 corso intermedio • Paola Del Cesta

### Viareggio (LU)

Scuola di Danza Momodance  
via Monte Tambura ang. Via Pardi  
Giovedì ore 21,00-23,00 corso intermedio  
• Simona Bertilotti

### Lucca

Centro Amrita  
via Brunero Paoli, 7 (Porta Elisa)  
Lunedì ore 21,00-23,00 corso intermedio  
• Simona Bertilotti

### Pontedera (PI)

Centro Stella Azzurra  
via del Gelso  
Lunedì ore 20,30-23,00 corso intermedio  
• Daniela Testa

### Fornaci di Barga (LU)

Centro Diurno "Tuiavii di Tiavea"  
via Asilo, 1  
Mercoledì ore 18,15-20,15 corso intermedio  
• Laura Del Conte

### Carrara (MS)

Centro Olistico Croce Verde  
vicolo Marselli (Fossola)  
Martedì ore 20,30-23,00 corso iniziati • Blasco Bonito  
Lunedì ore 20,30-23,00 corso avanzato • Laura Del Conte

### Sarzana (SP)

Studio Sonia Brandacci D.O.  
via P. Gori, 32  
Mercoledì ore 20,15-22,15 corso iniziati • Laura Fazzi

## I nostri corsi

presso la Sede dell'Associazione "Il Cerchio della Vita"  
via Lenin, 132 • 56017 San Martino a Ulmiano (Pisa)

### Biodanza per iniziati

Martedì ore 21,00-23,00 • Livia Rinaldi  
Mercoledì ore 19,00-21,00 • Daniela Testa  
Giovedì ore 18,00-20,00 • Daniela Falconetti

### Biodanza per avanzati

Giovedì ore 21,00-23,00  
• Daniela Testa (da gennaio 2012)

### Percorsi di Biodanza a tema (approfondimento)

Mercoledì ore 21,30-23,30  
• a cura dei facilitatori dell'Associazione

### Laboratorio di Educazione biocentrica

Lunedì ore 16,45-18,15 • Mara Pacini

### Biodanza per neomamme con bambino

Lunedì ore 10,00-11,00 • Livia Rinaldi

### Biodanza per gestanti

Martedì ore 10,00-12,00 oppure 18,30-20,30  
• Livia Rinaldi

### Biodanza per anziani

Lunedì ore 10,00-11,00 • Cristina Vannini

### Biodanza per la terza età

Martedì ore 17,00-18,00 • Cristina Vannini

### Biodanza per parkinsoniani (principianti)

Lunedì ore 11,00-12,00 • Cristina Vannini

### Biodanza per parkinsoniani

Mercoledì ore 10,00-12,00 • Cristina Vannini

### Biodanza per bambini (6-11 anni)

Mercoledì ore 17,15-18,30 • Daniela Testa

### Biodanza per adulti e con disagio psichiatrico

Venerdì ore 10,00-12,00 • Laura Del Conte

### Corso di rilassamento

Giovedì ore 10,00-12,00  
• Daniela Testa, Raffaella Venaglia

### Laboratorio sinergico di Biodanza

Ogni primo venerdì di ogni mese (ore 21,00-23,00)  
• Massimo Piccione

### Biodanza per bambini e genitori

Ogni secondo sabato del mese ore 17,30-19,30  
• Mara Pacini

Associazione di Promozione Sociale e Sportivo Dilettantistica  
Circolo ARCI UISP iscritto al CONI



<http://www.ilcerchiodellavita.it>

*Per una migliore qualità della vita promuove  
e diffonde l'attività di Biodanza® Sistema Rolando Toro e  
la pratica e lo sviluppo di Naturopatia ed altre Discipline Olistiche*

Associazione "Il Cerchio della Vita"

# Calendario delle attività

ottobre-dicembre 2011

presso la nuovissima Sede di via Lenin, 132  
(presso loBimbo) a San Martino a Ulmiano (Pisa)

e a Livorno, Pisa, Lucca, Carrara  
Pontedera (PI), Fornaci di Barga (LU),  
Viareggio (LU), Nazzano (MS), Sarzana (SP)

Biodanza® SISTEMA ROLANDO TORO

Naturopatia

Reiki

Massaggio ayurveda

Shiatzu

Riflessologia plantare

Massaggio cranio-sacrato

Trattamento biointegrante

Counseling

## Le discipline e gli operatori

### Biodanza® Sistema Rolando Toro

Biodanza (danza della vita) è un percorso di crescita personale, fa parte delle discipline del benessere ed è quindi un metodo che mira a migliorare la qualità della vita di ogni persona. Biodanza è un insieme di esercizi da eseguire in gruppo, studiati per ritrovare l'allegria e il piacere dell'incontro, immersi in un'atmosfera musicale avvolgente e rilassante. Biodanza agisce attraverso la musica, il movimento e la comunicazione di gruppo. L'utilizzo di situazioni ludiche e creative, permette di far sperimentare fin da subito una sensazione d'allegria, benessere e rilassamento. La Biodanza aumenta la sensibilità, la creatività e la sicurezza in sé stessi. Riduce lo stress e aiuta a rendere più armoniche le relazioni con gli altri. Aumenta il benessere sciogliendo le tensioni e prevenendo i disturbi psicosomatici.

**Facilitatori:** Simona Bertilotti (339/8403189),  
Blasco Bonito (340/6199450), Paola Del Cesta (340/4682739),  
Laura Del Conte (347/1912111), Daniela Falconetti (348/6609420),  
Laura Fazzi (329/1088083), Mara Pacini (338/1323046),  
Massimo Piccione (347/3229552), Tania Pucciani (340/8365192),  
Livia Rinaldi (349/6499070), Daniela Testa (347/1688193),  
Cristina Vannini (335/2214223)

### Naturopatia

La Naturopatia è una disciplina bionaturale che ha come obiettivo primario la conservazione dell'equilibrio energetico dell'individuo, lo stimolo della sua forza vitale e l'assestamento della sua capacità spontanea di autoregolazione. La consulenza naturopatica si basa sull'analisi dell'aspetto costituzionale, dello stile di vita dell'individuo e sull'osservazione di squilibri e disarmonie presenti

**Operatori:** Daniela Testa (347/1688193),  
Raffaella Venaglia (339/5893953)  
Su appuntamento

### Reiki

Il Reiki è una tecnica di riequilibrio bio-energetico di antiche origini orientali. Favorisce il riequilibrio psico-fisico ed emozionale dell'individuo, inteso come entità globale ed indivisibile; aiuta la persona a comprendere come il sintomo fisico non vada considerato soltanto come un avvenimento accidentale da debellare, bensì come un messaggio di riequilibrio e crescita.

**Operatori:** Maurizio Di Pietro (339/3235113),  
Tania Pucciani (340/8365192), Daniela Testa (347/1688193),  
Raffaella Venaglia (339/5893953)  
Su appuntamento

### Massaggio ayurveda

Il Massaggio ayurveda ha antichissima origini indiane e si basa su una concezione olistica dell'uomo che considera il corpo inscindibile dalla mente. Il suo scopo è ripristinare l'equilibrio dell'organismo e mantenere la salute fisica e mentale

**Operatori:** Maddalena Melai (347/1845103)  
Su appuntamento

### Shiatzu

Tecnica che prevede una manipolazione molto piacevole e rilassante, consiste di trazioni e pressioni perpendicolari mantenute per alcuni secondi su aree precise del corpo, intercalate da mobilizzazioni dolci delle articolazioni. Tramite il tatto, l'operatore attiva nel ricevente l'innato meccanismo di autoregolazione. Viene indotta in questo modo una sensazione di grande benessere nel Corpo-Mente-Spirito, mentre inizia un percorso ampio e complesso di autosviluppo e consapevolezza.

**Operatori:** Daniela Testa (347/1688193),  
Raffaella Venaglia (339/5893953)  
Su appuntamento

### Riflessologia plantare

La Riflessologia plantare è una tecnica di riequilibrio della persona secondo cui una specifica parte del corpo, nel nostro caso il piede, rappresenta, in scala, tutto il corpo umano; esistono corrispondenze precise tra organi e parti del corpo e certi punti di riflesso situati nel piede. Attraverso il massaggio riflessologico si migliora la circolazione sanguigna e linfatica, si incentiva il processo di riequilibrio energetico della persona e si mantiene l'equilibrio psicofisico.

**Operatori:** Daniela Testa (347/1688193),  
Raffaella Venaglia (339/5893953)  
Su appuntamento

### Massaggio cranio-sacrale

La terapia cranio-sacrale nasce dalla medicina osteopatica e si basa sull'esistenza del 'ritmo cranio-sacrale'. Le ossa craniche sono dotate di una micromobilità continua ed involontaria generata dalla fluttuazione ritmica del liquido cefalo-rachidiano. Il tocco delicato e non invasivo del terapeuta elimina le tensioni meccaniche che lo danneggiano. La terapia lascia crescere la consapevolezza e la capacità di ascolto del paziente, nel suo percorso di autoguarigione.

**Operatori:** Alessio Saccoccio (340/4815908)  
Su appuntamento

### Trattamento biointegrante

Il Trattamento biointegrante ("integrare la vita") è un viaggio alla riscoperta e rivalutazione della propria fisicità e mira al ritrovamento del benessere psicofisico. Aiuta le persone a riequilibrarsi e ad avere una percezione più profonda di sé. È un massaggio nel quale si utilizzano diverse tecniche e tocchi specifici, da applicare caso per caso a seconda delle esigenze della persona da trattare, considerando soprattutto la sacralità della vita di ciascuno.

**Operatori:** Anna Maria Betti (339/8586225)  
Su appuntamento

### Counseling

Il counseling è una relazione di aiuto che parte dall'analisi dei problemi dell'individuo, prospetta una nuova visione degli stessi problemi affinché attraverso un processo di azione si realizzino gli obiettivi desiderati dalla persona stessa: prendere decisioni, migliorare le relazioni, sviluppare la consapevolezza, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti.

**Operatore tirocinante:** Massimo Piccione (347/3229552)  
Su appuntamento

## Biodanza per gruppi specifici

### Pisa

Studio Yoga Sadhana,  
via Giunta Pisano, 16  
corso ANFFAS (Ass. Naz. Famiglie di persone con disabilità  
intellettiva e/o relazionale)  
Giovedì ore 15,30-17,00 • Daniela Falconetti

### Pontedera (PI)

Centro Poliedro,  
Piazza E. Berlinguer  
corso per disagio psichico e handicap  
Giovedì ore 16,00-18,00 • Tania Pucciani

### Fornaci di Barga (LU)

Centro Diurno "Tuiavii di Tiavea",  
via Asilo, 1  
corso per adulti e persone con disagio psichiatrico  
Mercoledì ore 15,00-16,15 • Laura Del Conte

### Nazzano (MS)

Centro delle occasioni,  
via Provinciale Carrara-Avenza  
corso per disagio psichiatrico ed handicap  
Martedì ore 10,30-11,30 • Laura Del Conte

## L'associazione

Associazione ARCI UISP Il cerchio della vita Biodanza e altre Discipline Bionaturali per una migliore qualità della vita. Il cerchio della vita è una proposta di riabilitazione esistenziale basata sull'accoglienza libera e incondizionata dove la diversità e il disagio vengono accolti senza pregiudizio e discriminazione, e dove ognuno può sentirsi accettato e valorizzato per quello che è: un elemento unico e insostituibile del cerchio. L'associazione ARCI-UISP Il cerchio della vita è un'associazione sportiva dilettantistica e di promozione sociale senza finalità di lucro. Opera nell'ambito delle attività di promozione e conservazione della salute e del benessere per una migliore qualità della vita. A questo fine promuove e diffonde l'attività di Biodanza Sistema Rolando Toro e la pratica e lo sviluppo di altre Discipline Bionaturali quali: Naturopatia, Massaggio Biointegrante, Reiki, Riflessologia, Shatsu, Yoga e Tai Chi Chuan. L'associazione Il cerchio della vita nasce dal desiderio di un gruppo di operatori e cultori di Biodanza e delle altre Discipline Bionaturali di portare un contributo attivo nell'ambito dell'azione sociale per l'inserimento di persone con disabilità fisiche o psichiche, con dipendenze, anziani istituzionalizzati e non, soggetti con problemi di disadattamento sociale, discriminazione e povertà.

"Il cerchio della vita", Associazione ARCI-Uisp,  
Via del Panificio, 15 • 57100 Livorno, [www.ilcerchiodellavita.it](http://www.ilcerchiodellavita.it)

### Come raggiungerci

La palestra si trova alla periferia nord di Pisa, a 5 km circa dalla Torre. Percorrendo (da nord o da sud) la via Lenin, in località San Martino a Ulmiano, al civico 132, svolta all'indicazione del negozio "IoBimbo". La costruzione è la quarta sulla sinistra, l'accesso sul retro.