asd tiziana garello Centro Discipline Bionaturali

Cari associati, cari amici, cari conoscenti,
Terminate le ormai frugali vacanze, è il momento di pensare, oltre a tutti i fardelli della vita, anche a come migliorare il proprio ben essere.
Dal canto nostro, alcune idee ci sono e volentieri ve le proponiamo.
Eccole.

Presso la sede di Via Maddalene 46, Torino

- **Corso base di Meiso shiatsu**
  Ritrovare l'armonia del corpo e della mente
  Giovedì 29 Settembre 2011 – dalle ore 18.30 alle 20.00
  Serata di presentazione e di iscrizione – Livello 1 – Costo: Euro 150.
  Scrivere a asdtgarello@yahoo.it o telefonare al numero 3339229790.
- **Percorso introduttivo alla Naturopatia**
(vedi mail successiva con volantino dedicato)
Lunedì 17 Ottobre 2011 – dalle ore 20.30 alle 22.30 – Serata di presentazione e iscrizione (ingresso gratuito) - Costo: Euro 210.
Gli incontri si svolgeranno presso la sede del Gruppo Base Regio Parco - Via Pergolesi 116- Torino.

Presso il Centro Interculturale del Comune di Torino
C. so Taranto 160 – Torino

- **Ginnastica energetica**
Liberare l'energia vitale secondo la medicina tradizionale cinese
Inizio Lunedì 26 Settembre 2011 – dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Dieci incontri (ogni Lunedì fino al 28 Novembre 2011)- Costo: Euro 60.
  Scrivere a asdtgarello@yahoo.it o telefonare al numero 3339229790.

- **Movimento e danza afro**
Movimento corporeo
Inizio Giovedì 29 Settembre 2011 – dalle ore 17.45 alle ore 19.45
Dodici incontri (ogni giovedì fino al 22 Dicembre 2011)- Costo: Euro 120.
Telefonare al numero 3355926734.

asd tiziana garello Centro Discipline Bionaturali

- **La panificazione amatoriale**
Conoscere la farine e i pani come il chapat, il naan, il poori
Inizio Martedì 31 Gennaio 2012– dalle ore 17.00 alle ore 20.00.
Tre incontri (ogni martedì fino al 14 Febbraio 2012) – Costo: Euro 15.
Scrivere a asdtgarello@yahoo.it o telefonare al numero 3339229790.
NOTA: A Gennaio 2012 inizierà un secondo Corso base di 2 livelli (elementi conoscitivi saranno forniti con le Info successive o telefonando al numero 339229790)

Presso la sede della Casa del Quartiere di Via Morgari 14 – Torino (tel & fax: 0116686772) - ***info@casadelquartiere.it***

- **Ginnastica energetica**
Liberare l'energia vitale secondo la medicina tradizionale cinese
Inizio Martedì 4 Ottobre 2011 – dalle ore 11.00 alle ore 13.00
Dieci incontri (ogni Martedì fino al 13 Dicembre 2011)- Costo: Euro 80.
Scrivere a asdtgarello@yahoo.it o telefonare al numero 3339229790.

- **Corso base di Meiso shiatsu**
Ritrovare l'armonia del corpo e della mente
Sabato 29 Ottobre 2011 – dalle ore 9.30 alle 13.30
Giornata di presentazione e iscrizione – Livello 1 – Costo: Euro 150.
Scrivere a asdtgarello@yahoo.it o telefonare al numero 3339229790.

Presso la scuola Armonia del Cuore di Casale Monferrato

- **Scuola di Meiso shiatsu**
Primo week end di inizio: Sabato 1 Ottobre 2011 dalle ore 9.00 alle 17.30 e Domenica 2 Ottobre 2011 (stesso orario)
Corso di due anni.
Per i costi e ulteriori informazioni, telefonare a
Davide LOMBARDI – cell. 3487961760

Vi attendiamo, con la speranza di avervi fatta cosa gradita e avere incontrato in qualche modo il vostro gradimento.
Buona vita a tutti.

Il Direttivo dell'ASD
Tiziana GARELLO