

Associazione
a sostegno della vita
dopo il tumore

**SOSTIENI
VIOLA**

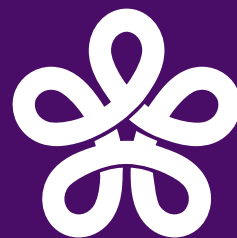
Dona il
5X1000



VIOLA

*Viviamo insieme offrendo
lavoro e amore*

CODICE FISCALE 91034170075
IBAN IT 70 S 02008 01210 000104538881



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
- Yoga nel blu
- Corso di Judo
- Corso BTE



**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

Proseguimento 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'ausilio 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 sciolgono 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, tutti i giovedì 17.30
e tutti i venerdì 10
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

Dal 2 aprile al 28 maggio 2020
ogni giovedì 17.45 / 18.45

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

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

info.associazioneviola@gmail.com
333 7425 159 *Genny / Cristina*

Yoga nel blu

Weekend di meditazione, yoga e rilassamento a San Lorenzo al mare (posti limitati)
Costi completamente a carico del partecipante

Venerdì 24, sabato 25
e domenica 26 aprile 2020

Corso di Judo

Corso composto da una parte di esercizi di rieducazione posturale e da una parte più tecnica (facoltativa) legata alla disciplina del judo, utile anche come metodo di difesa personale

Ogni martedì e venerdì 19.30 / 21
Palestra Stade Judo Club
Sarre, frazione La Remise

Corso BTE (Body Mind Work)

Insieme di esercizi psicofisici orientati al sentire, mindfulness, meditazioni dinamiche, visualizzazioni e pratiche connesse al respiro

Lunedì 17.30 / 19
Cittadella dei giovani
Aosta

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

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

info.associazioneviola@gmail.com
333 7425 159 *Genny / Cristina*