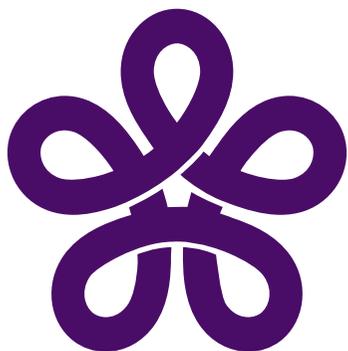


Associazione  
a sostegno della vita  
dopo il tumore

**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](mailto:info.associazioneviola@gmail.com)  
VISITA IL NOSTRO SITO [www.associazioneviola.it](http://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*