

*"Visti dal punto di vista del futuro, questi sono ancora i giorni in cui è possibile far qualcosa. Facciamolo.*

*A volte ognuno per conto suo, a volte tutti insieme.*

*Il cammino è lungo.... Allora, Buon Viaggio! Sia fuori che dentro!"*

*Tiziano Terzani*

*"Quale umanità nascerebbe se ognuno avesse la possibilità di scoprire le ricchezze che il suo essere contiene, di poter attuare il meglio di sé e di percepire il senso profondo della sua esistenza e della sua azione"*

*André Rochais*

*"Visti dal punto di vista del futuro, questi sono ancora i giorni in cui è possibile far qualcosa. Facciamolo.*

*A volte ognuno per conto suo, a volte tutti insieme.*

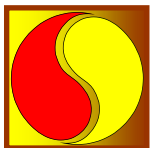
*Il cammino è lungo.... Allora, Buon Viaggio! Sia fuori che dentro!"*

*Tiziano Terzani*

*"Quale umanità nascerebbe se ognuno avesse la possibilità di scoprire le ricchezze che il suo essere contiene, di poter attuare il meglio di sé e di percepire il senso profondo della sua esistenza e della sua azione"*

*André Rochais*

Associazione



Alma Shiatsu

SITO: [www.terrafelice.org](http://www.terrafelice.org)

SILVANA RUBIOLO

Tel 333 2600195

ROSALBA MITTONE

Tel 0172 88119

BRUNELLA

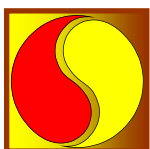
COSTAMAGNA

Tel 347 3109605

ANNA GIRAUDDO

e-mail: [giraudo.a@hotmail.it](mailto:giraudo.a@hotmail.it)

Associazione



Alma Shiatsu

SITO: [www.terrafelice.org](http://www.terrafelice.org)

SILVANA RUBIOLO

Tel 333 2600195

ROSALBA MITTONE

Tel 0172 88119

BRUNELLA

COSTAMAGNA

Tel 347 3109605

ANNA GIRAUDDO

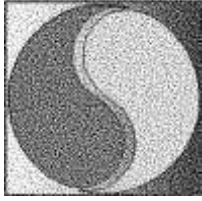
e-mail: [giraudo.a1@alice.it](mailto:giraudo.a1@alice.it)



L'Associazione "Alma Shiatsu" si propone di condividere i benefici del massaggio Shiatsu, e, più in generale, promuove iniziative volte al benessere della persona, in termini di cibo genuino, di consapevolezza, di creatività, di conoscenza e stima di se, di dignità umana.



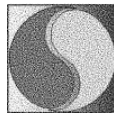
L'Associazione "Alma Shiatsu" si propone di condividere i benefici del massaggio Shiatsu, e, più in generale promuove iniziative volte al benessere della persona, in termini di cibo genuino, di consapevolezza, di creatività, di conoscenza e stima di se, di dignità umana.



*Da più di 15 anni conosciamo lo Shiatsu, dapprima avendolo sperimentato di persona, e quindi conseguendo il diploma di **Operatori Shiatsu** presso il Centro Studi 'Corpo Mente Spirito' di Cuneo. L'esperienza è stata così positiva che diventa naturale per noi voler condividere con altri questa ricchezza.*

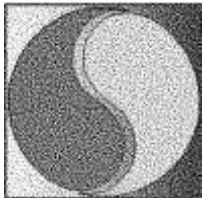
Negli anni, abbiamo conosciuto altri "strumenti" che ci aiutano ad integrare il lavoro di massaggio su adulti, anziani e bambini, così la nostra associazione si è trovata a promuovere iniziative differenti tra loro ma legate da un comune denominatore che è il prendersi cura di se stessi, del proprio corpo e delle proprie risorse e della propria creatività.

La nostra associazione non ha scopo di lucro, alcune proposte sono gratuite, altre hanno costi ridotti che ci permettono di pagare le spese dei locali o dei professionisti invitati.



#### **COSA PROPONIAMO?**

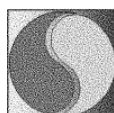
- ♣ Massaggi secondo la tecnica 'Shiatsu zen'
- ♣ Serate dedicate ad argomenti specifici (Cristallo terapia, cucito, fotografia, cucina, acquarello..)
- ♣ Cicli di conoscenza di se attraverso la creatività e il colore, tenuti dal Prof. Alessandro Tonietta
- ♣ Piccoli laboratori e bancarelle in cui sperimentare la propria creatività a partire da materiali di recupero
- ♣ Dal 2010 coltiviamo mezzo ettaro, Campofelice, con frutta e verdura non trattate, per autoconsumo.
- ♣ Incontri quindicinali di meditazione, seguendo le proposte del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh.



*Da più di 15 anni conosciamo lo Shiatsu, dapprima avendolo sperimentato di persona, e quindi conseguendo il diploma di **Operatori Shiatsu** presso il Centro Studi 'Corpo Mente Spirito' di Cuneo. L'esperienza è stata così positiva che diventa naturale per noi voler condividere con altri questa ricchezza.*

Negli anni, abbiamo conosciuto altri "strumenti" che ci aiutano ad integrare il lavoro di massaggio su adulti, anziani e bambini, così la nostra associazione si è trovata a promuovere iniziative differenti tra loro ma legate da un comune denominatore che è il prendersi cura di se stessi, del proprio corpo, delle proprie risorse e della propria creatività.

La nostra associazione non ha scopo di lucro, alcune proposte sono gratuite, altre hanno costi ridotti che ci permettono di pagare le spese dei locali o dei professionisti invitati.



#### **COSA PROPONIAMO?**

- ♣ Massaggi secondo la tecnica 'Shiatsu zen'
- ♣ Serate dedicate ad argomenti specifici (Cristallo terapia, cucito, fotografia, cucina, acquarello..)
- ♣ Cicli di conoscenza di se attraverso la creatività e il colore, tenuti dal Prof. Alessandro Tonietta
- ♣ Piccoli laboratori e bancarelle in cui sperimentare la propria creatività a partire da materiali di recupero
- ♣ Dal 2010 coltiviamo mezzo ettaro, Campofelice, con frutta e verdura non trattate, per autoconsumo.
- ♣ Incontri quindicinali di meditazione, seguendo le proposte del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh.