
Banche del Tempo MI - Bollettino Mail degli scambi 064
Coordinamento BDT Milano e Provincia
Progetto Rete - 10 settembre 2006 ***
Via dei Transiti, 21 - 02 2618 006
20127 Milano - 339 1453 112 - 349 4634 760
mail di Redazione: spo_npd@fastwebnet.it
www.banchetempo.milano.it

numero speciale - yoga - olodanza - appartamenti

Banche del Tempo MI - Bollettino Mail degli scambi I-066

Cari amici,

per un problema tecnico, nel Bollettino Mail che ho spedito oggi stesso, ho saltato tre annunci. Ve li riporto anche perché riguardano attività di domani (11 settembre 2006) e dei prossimi giorni. Chiedo scusa ai soci interessati.

Luigi Tomasso

*** 066-01 - Alla BDT di Niguarda (MI) si parla di yoga.

Domani, lunedì 11 settembre 2006, Valeria Cazzaniga, insegnante di yoga e socia della BDT di Milano Metissage, verso le ore 17. presenterà questa importante disciplina a tutte le amiche e gli amici. In via Passerini 18- vetrina.

YOGA deriva dalla radice sanscrita "Yug", che significa unire.

HATHA significa forza o sforzo determinato, perché richiede esercizio costante del corpo verso l'armonizzazione di sé stessi. E' lo yoga più semplice, adatto a tutti...sicuramente ai principianti. Da 12 anni Valeria segue l'insegnamento dell'Istituto per l'Evoluzione Armonica dell'Uomo - www.ieau.it

A Milano si allena presso il Centro Parsifal - Via Giusti con la Maestra Teresa Sintoni.

Ha praticato per questi anni: Hatha Yoga, Raja Yoga e Meditazione.

Organizzo lezioni collettive e private a domicilio e nelle palestre.

"Credo che il miglioramento delle situazioni parta da sé stessi e lo Yoga è un utile strumento, che tende all'armonizzazione di corpo, mente e spirito, oltretutto un ottimo strumento per fortificare il corpo, rilassarsi e recuperare l'energia, che la quotidianità può togliere.

Lo yoga è uno spazio per voi stessi, prendetelo...io vi aiuterò! Valeria Cazzaniga - valeriaccazzaniga@gmail.com - 02 6448 6096

*** 066-02 - Olodanza: tre appuntamenti con Emma.

L'Olodanza® è un sistema di danzaterapia che favorisce il benessere e il piacere di vivere attraverso una serie di esercizi costruiti in modo da liberare il respiro, la vitalità, la creatività, l'apertura verso gli altri, il contatto.

LEGNANO - mercoledì 13 settembre 2006 alle ore 14,30 presso Spazio Incontro Canazza, via Colombes 69

MILANO - Giovedì 14 settembre 2006 alle ore 20,00 presso Musicopoli in via Boifava, 29/A (se non ci trovi chiama il numero 333 8366044 manderemo qualcuno a cercarti :-))

MILANO - Lunedì 25 settembre 2006 alle ore 21,00 presso Nonsolodanza in via Cola Montano ang. Via Pastrengo (costo partecipazione 5 euro)
PS abbigliamento comodo e calzini!!!

*** 066-03 - Riunione-mercantino-festa alla BDT di Milano Niguarda
Riprendono gli incontri del secondo lunedì del mese. Dalle 16 alle 20, con ingresso libero e continuato, siete tutti invitati alla BDT di Milano Niguarda, in via Passerini 18 (vetrina). E' prevista la partecipazione di alcuni ospiti e la promozione di un filmato realizzato da i ragazzi di una BDT estiva di Toscana. Portate idee, nuove amici e qualcosa da sgranocchiare e bere insieme. Info: Luigi 349 4634 760.

*** 065-04 - Per chi cerca casa a Milano.

PRIMO ANNUNCIO :

AFFITTASI STANZA SINGOLA IN APPARTAMENTO IN CONDIVISIONE CON ALTRI RAGAZZI . RICHIESTI SERIETA ED EDUCAZIONE - ZONA LORETO - VIA POPOLI UNITI 1 MILANO - MM1 ROVERETO (METRO VICINISSIMA) - IDEALE PER STUDENTI

Info GIOVANNI 349 5057 164 (LA SERA)

SECONDO ANNUNCIO :

SI OFFRONO LEZIONI DI MUSICA PER PERSONE DI TUTTE LE ETA E DI TUTTI I LIVELLI , PRIMA LEZIONE DI PROVA
PIANO , VIOLINO , VIOLONCELLO., CHITARRA , CORNO , TROMBA , CANTO , BASSO ELETTRICO , BATTERIA .

ZONA LORETO - VIALE MONZA

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A GIOVANNI

IN ORARI SERALI AI SEGUENTI NUMERI : 349 5057164 - 02 2825 928

Banche del Tempo MI - Bollettino Mail degli scambi 066

Coordinamento BDT Milano e Provincia

Progetto Rete - 10 settembre 2006 ***

Via dei Transiti, 21 - 02 2618 006

20127 Milano - 339 1453 112 - 349 4634 760

mail di Redazione: spo_npd@fastwebnet.it

www.banchetempo.milano.it