

-0- BDT - Bollettino Mail - I-066 - del 10 settembre 2006.doc

\*\*\*\*\*

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](http://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](mailto: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-mercato-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