



Foglio informativo trimestrale per soci e simpatizzanti della Banca del Tempo di Inzago.

Ottobre 2003
n. 11

*Cari soci,
siamo arrivati alla Festa del Paese.
Ci potrai trovare in piazza con il nostro stand, dove
ci saluteremo e potrai ritirare un simpatico omaggio.*

Una buona lettura a TUTTI !!

Il Presidente
Anna Finelli

Sede: Via Brambilla, 6

347 6477 357 - tempoidea@virgilio.it
orario: Mercoledì.21-22.30

NOTIZIE DALLA BANCA

Stiamo organizzando i turni per la Festa del Paese che si terrà nel prossimo mese di Ottobre. Ci servono anche idee su come allestire lo stand in Piazza Maggiore.

Offri la disponibilità, segnalando il tuo nome in segreteria per domenica 12 o lunedì 13 ottobre.

SOCI NUOVI E SOCI VECCHI

Nessuna variazione.

INIZIATIVE IN CORSO

Il corso di computer riprende a Novembre tutti i primi mercoledì del mese.

Se vuoi partecipare segnalalo in Segreteria.

GITE E USCITE

Il Castello Sforzesco – Milano

Il 14 Agosto (alcuni spostandosi in bicicletta ed altri con mezzi più convenzionali) siamo andati a visitare uno dei più grandi castelli della Lombardia: il Castello Sforzesco. Tutto è stato organizzato alla perfezione, e così un'abile e preparata guida ci ha accompagnato alla scoperta di misteri e curiosità del maniero. La visita ha compreso spazi che abitualmente non sono accessibili al pubblico, così abbiamo ammirato dall'alto dei merli la città, ci siamo soffermati a riposare, dove un tempo artisti illustri, dame e cavalieri avevano vissuto e lavorato, ascoltando storie d'amore e

tradimento. E per finire ci siamo addentrati nei sotterranei della fortezza, dove i rumori della città giungevano ovattati e sorprendenti.

Varese

Villa Litta Menafoglio

Questa è stata un'iniziativa sia artistica che culturale, che ci sentiamo di "raccomandare" a tutti i curiosi. La Villa, oggi gestita dal F.A.I., in un bellissimo scenario architettonico, raccoglie e avvicina opere dell'arte moderna, precolombiana ed africana. Quadri di dimensioni e colori sorprendenti, statue di legno, avorio, cotto e ceramica colorati vivacemente o monocromi. Una guida precisa e impeccabile ci ha accompagnato nell'area del museo più esclusiva, dove artisti contemporanei con la luce artificiale –neon- e naturale hanno creato esempi d'arte "ambientale".

Ma non solo, perché grazie ad un'esposizione temporanea, abbiamo potuto ammirare un esempio di arte diversa e assolutamente sorprendente, gli abiti "scultura" di Roberto Capucci, notissimo stilista dei nostri giorni.

Trescore Balneario

E per prolungare l'estate sei soci della B.d.T. non hanno trovato di meglio che fare bagni in quantità!

Bagno di folla, di applausi, bagni di sudore e per finire bagni di allegria.

Dove ? Tutto è successo il 14 Settembre alla Festa dell'uva di Trescore Balneario

(anche il nome invita ai bagni) dove siamo stati invitati a partecipare alla sfilata mascherata con le nostre splendide maschere delle stagioni.

Un successone! Non abbiamo ricevuto il premio finale, che è stato vinto da un gruppo composto di centocinquanta persone. Noi, tapini, eravamo solo in quattro più i nostri due uomini sandwich (Danilo e Mario) e non potevamo proprio reggere alla concorrenza.

Ma chissà ! Forse sarà per la prossima volta...

Bergamo

Musei aperti di notte

In occasione della bellissima iniziativa promossa dall'Assessorato della Cultura, siamo stati in due occasioni in questa città, una prima volta visitando L'orto Botanico e il Museo di Scienze Naturali, e poi scoprendo, con un'altra guida (ormai stiamo diventando dei veri esperti!) la pinacoteca dell'Accademia Carrara.

Alle nostre serate non è mancato un intervallo gastronomico, semplice e gustoso, ed una tisana "della buona notte".

CONTIAMOCI

In occasione della Festa Patronale presentandoti al ns. stand in Piazza Maggiore riceverai un simpatico omaggio; sarà l'occasione che aspettavamo per

salutarci e aggiornare gli elenchi degli iscritti.

INIZIATIVE FUTURE

Stiamo organizzando una visita alla Milano Liberty se sei interessato fai avere la tua adesione in segreteria.

Hai del TEMPO ?
Depositato in BANCA

La Sede della BdT, che apre ogni mercoledì, è il luogo ideale per scambiare informazioni.

Per questo è importante frequentarla il più possibile.

Ti aspettiamo.

Associazione Culturale Insieme – Inzago –

Tel. 335 8087549

AIKIDO – Scuola Tradizionale Iwana (Iwama Ryu)

Martedì e giovedì ore 21.00 – 22.30

Pozzuolo Martesana – Palestrina Scuole Medie

Serata di presentazione : giovedì 25 settembre ore 21.00

L'AIKIDO è una bellissima ed affascinante arte marziale giapponese di sola autodifesa, e insieme Via di crescita interiore che affonda le proprie radici nella cultura tradizionale nipponica. Corretta respirazione, studio dell'energia interna (Ki), equilibrio, coordinazione mente-corpo, fluidità, ricerca dell'armonia con se stessi, con gli altri e con l'universo sono i principali elementi che fanno dell'AIKIDO un potente strumento di sviluppo del fisico e della personalità adatto a donne, uomini e ragazzi senza particolari limiti di età e forma fisica

YI PAI – La Scuola della Corrente Unica

Mercoledì 20.30 – 22.30 (a settimane alterne)

INZAGO – Palestrina ex-Scuole Elementari (ingresso dal cortile del Palazzo Comunale)

Serata di presentazione : mercoledì 24 settembre ore 20.30

La Scuola Tradizionale Yi Pai esiste da oltre dieci secoli (è citata nel trattato taoista "Yun Ji Qi-Quian", del secolo XI d.C.), e offre ai praticanti validi strumenti per un profondo processo di rigenerazione individuale e di riconquista della consapevolezza. Yi Pai promuove, attraverso un metodo didattico caratterizzato da una fondamentale semplicità e profondità, e in modo naturale, controllato ed efficace, l'apprendimento dei meccanismi che la Tradizione ha identificato, in Oriente come in Occidente, quali mezzi di coscienza e controllo dell'armonia e della rifondazione personale. Il corso proposto si prefigge di fornire ai Praticanti i fondamenti dell'insegnamento Yi Pai e comprende, quali obiettivi, la presa di coscienza di quella forma di bio-energia da tutti posseduta, che la Tradizione cinese chiama Qi (energia vitale), nonché l'apprendimento di tecniche di base per l'attivazione dei processi fondamentali di controllo e di utilizzo del Qi stesso. Si impiegheranno in prevalenza semplici tecniche di respirazione, rilassamento e Qi Gong, accessibili a tutti.

MILLE NOTTI D'ORIENTE – Corso di danza medio-orientale

Corso per principianti ed avanzate

Mercoledì ore 20.30 – 22.00 (a settimane alterne) più una domenica pomeriggio al mese ore 14.30 – 18.00

INZAGO – Palestrina ex-Scuole Elementari (ingresso dal cortile del Palazzo Comunale)

Prima lezione gratuita mercoledì 1 ottobre

Corso per principianti

Lunedì /mercoledì ore 18.30 – 20.00

Corso per avanzate

Lunedì ore 20.00 - 21.30

MILANO – Palestra di Via Monfalcone

La "danza orientale", denominata dai viaggiatori "danza del ventre", è un tipo di danza prettamente popolare, eseguita da donne e bambini nelle feste familiari, popolari e di strada, ed esprime la gioia di vivere ed insieme la malinconia, il dolore, le pene d'amore. In questo corso si apprende una danza che, attraverso i movimenti del bacino, ci mette profondamente in contatto con il nostro corpo e la nostra femminilità.

MOVIMENTO E RESPIRO

Tecniche di respirazione, movimento e concentrazione

Giovedì ore 18.20 – 22.00

INZAGO – Palestrina ex-Scuole Elementari (ingresso dal cortile del Palazzo Comunale)

Serata di presentazione : Giovedì 25 settembre ore 18.30

Il corso prevede tecniche di respirazione, di movimento e di concentrazione mentale che permettono di percepire, rinforzare e far circolare l'energia vitale del nostro corpo. Inoltre gli esercizi dinamici aiutano a mantenere le articolazioni flessibili e i muscoli tonici, mentre il rilassamento permette di individuare ed alleggerire le tensioni che il nostro corpo vive e accumula quotidianamente.

TAI CHI CHUAN – L'ARMONIA DEL MOVIMENTO

Corso per principianti : martedì ore 21.00 – 22.30

Corso per intermedi/avanzati : venerdì ore 20.30 – 22.00

INZAGO – Palestrina ex-Scuole Elementari (ingresso dal cortile del Palazzo Comunale)

Serata di presentazione : martedì 30 settembre ore 21.00

Bellissima ginnastica dolce, forma di meditazione in movimento e insieme raffinata arte marziale di autodifesa, il T'ai Chi Ch'uan, grazie a corretta respirazione, coordinazione mente-corpo, morbidezza ed equilibrio, è un potente strumento benefico per il fisico e lo spirito, adatto a tutti, senza limiti di età e forma atletica. Il Ch'i Kung ("lavoro sull'energia") si basa su tecniche di respirazione, di movimento e di concentrazione mentale. Insieme, sono considerati in Cina terapie fra le più efficaci per mantenere le articolazioni elastiche e i muscoli tonici, per ridurre ansia e stress e, in ultima analisi, per conservare e migliorare il proprio stato di salute.

Chiedeteci informazioni più dettagliate, per il corso che vi interessa: 335 8087549