



Associazione AMA-Linea di Sconfine OdV e Centro di Salute Mentale "Alto Isontino"  
presentano

# DolceMentEstate

## Vie olistiche alla salute, al bene-essere e alla crescita etico-spirituale

*Le vie olistiche verso la salute e il bene-essere considerano i vari livelli della nostra manifestazione esistenziale (somatico, energetico, emozionale-affettivo, mentale, psichico e spirituale); nel contempo si riferiscono agli aspetti relazionali ed ambientali, in una prospettiva etica ed ecologica. Da rimarcare che le discipline olistiche sono sempre più avvalorate e accreditate dalle neuroscienze, dalla psico-neuro-endocrino-immunologia e dall'epigenetica. I vari incontri in calendario saranno proposti da operatori e professionisti del settore e sapranno creare risonanze interiori e relazionali, soprattutto attraverso momenti esperienziali ed espressivi.*

## Calendario Luglio 2023

**Esercizi posturali di riequilibrio** *Mercoledì 5 luglio 18,30-19,30* *sala seminterrato CSM*  
con Michela Struchel

Semplici esercizi per il riequilibrio della struttura muscolo-scheletrica, per una giusta postura, per una miglior efficienza dei movimenti.

**Convegno DolceMentEstate** *Giovedì 6 luglio 16,30-20,30* *Parco Basaglia*  
**Sapienza, Amore, Potenza per la guarigione di ciascuno, della società e del Mondo**

**Cerchio Terra Madre** *Giovedì 13 luglio 18,30-19,30* *sala seminterrato CSM*  
con Paola Kluge

Spazio di ascolto, condivisione e creatività sciamanica.

**Yoga della risata** *Venerdì 14 luglio 19,00-20,00* *sala seminterrato CSM*  
con Irena Stibilj *(in caso di bel tempo all'aperto)*

Dicono che la risata è più della metà della salute, ma sostengo che lo yoga della risata è molto più di una risata. Ti invito a vedere di persona come può funzionare alla tua crescita personale e al tuo benessere.

**Emozioni in armonia** *Lunedì 24 luglio 17,30 -19,00* *sala piano terra CSM*  
con Cristina Tonut e Michela Sesso *(in caso di bel tempo all'aperto)*

Riconoscere le nostre emozioni e comprenderne l'intelligenza. Incontro teorico-esperienziale dedicato alla comprensione del mondo emotivo attraverso l'ascolto di sé mediante semplici pratiche meditative.

**Eppur siamo Luce** *Mercoledì 26 luglio 18,00-19,30* *sala piano terra CSM*  
con Lia Gregoretti *(in caso di bel tempo all'aperto)*

Cerchio di condivisione e ascolto, insieme a pratiche meditative, per riconoscere come le sofferenze dell'Anima possano anche essere lette come indizi e istruzioni sul nostro futuro e sul percorso di autorealizzazione.

**Parco Basaglia, via Vittorio Veneto 174, Gorizia**  
**Ingresso libero**

Per informazioni: cell. 333 4857158 – 339 2434242

email: [amalineadisconfine@gmail.com](mailto:amalineadisconfine@gmail.com)