



di Bologna

IL POLLICINO



SOMMARIO:

-
- P. 1-2** Editoriale
Marcello Marzocchi
- P. 3** Shi ...Atsu
- P. 4-5** I seminari di Bologna:
- La rete dei Jing Mai
 - Yin/Yang in movimento (Sabrina Petazzi)
 - Gomito e percezione
-
- P. 6-7** Transizione—Consapevolezza e regali di Natale
Silvano Ventura
-
- P. 8** Importante comunicazione per i soci
Marcello Marzocchi
- P. 9** Assemblea Ordinaria dei Soci
Roberta Michieli
- Ancora un commento di una socia a proposito di Associazione
Valentina Cremonini
-
- P. 10** Zuppa di legumi e verdure
Giovanni Larocca
- Le Convenzioni per i Soci

Editoriale

UN NUOVO INIZIO ...

Mercoledì 13 dicembre, 33 soci erano presenti all'assemblea della nostra Associazione!

Il numero è decisamente "importante" per una piccola realtà come la nostra, ma è stato solo uno degli ingredienti di un'assemblea, a mio parere, particolarmente bella ed interessante.

Diversi "diplomati" si mischiavano ad allievi con noi solo da pochi mesi o poco più. Molti, sia tra gli uni che tra gli altri, hanno raccontato come "vedevano" (o non vedevano...) l'Associazione, hanno chiesto chiarimenti, hanno evidenziato criticità e, bontà loro, hanno espresso apprezzamenti per le cose positive.

Ma l'aspetto più rilevante, almeno per il sottoscritto, è che diversi hanno anche offerto il loro aiuto concreto per far crescere l'Associazione.

La formula che si è deciso di adottare per la futura gestione è stata quindi quella del "direttivo allargato", composto dal Presidente e dai consiglieri eletti a norma di Statuto, affiancati da altri 6 soci.



Nei giorni successivi, altri ancora hanno volontariamente messo a disposizione tempo e competenze, arrivando a formare un “gruppo di gestione” composto da una dozzina di persone.

I primi incontri sono stati caratterizzati da momenti “formativi”, durante i quali i “vecchi” hanno cominciato ad illustrare alle nuove leve i dettagli del nostro funzionamento; questi spazi saranno mantenuti, per costruire un’ancora miglior conoscenza comune dell’Associazione. In parallelo stiamo cercando di organizzarci per gruppi di lavoro, ognuno dei quali seguirà un settore e/o progetto e/o attività.

E’ stato anche deciso che nel caso di argomenti di particolare interesse, o quando se ne ravvisasse l’opportunità, gli incontri saranno aperti a tutti i soci che vorranno partecipare; senza sostituire le assemblee, ma come occasioni aggiuntive di confronto e condivisione.

Una delle sfide principali sarà quella di coordinare un gruppo così numeroso, ma credo che i benefici che ne verranno – in termini di quantità e qualità di “cose” che potremo realizzare insieme e di rapporti che potremo far crescere – renderà piacevole e stimolante questo piccolo sforzo.

Nel ringraziare tutti i partecipanti, invito a leggere all’interno un breve riassunto dell’Assemblea scritto da Roberta, mentre ricordo che nella bacheca della Sede è affissa una copia del verbale, per la consultazione da parte di tutti.

Marcello Marzocchi

Hanno contribuito alla realizzazione di questo numero:

Roberta Michieli

Marcello Marzocchi

Sabrina Petazzi

Silvano Ventura

Valentina Cremonini

Giovanni Larocca

 **SIAMO SU INTERNET**
www.accademiashiatsudo.it
artedelloshiatsu.wordpress.com





"SHI...ATSU"

Da giovedì pomeriggio 23 alla domenica 26 Febbraio 2012

Quattro giorni di pratica Shiatsu e passeggiate in montagna, in uno dei posti più belli della Val D'Ossola,
L'ALPE del DEVERO



La struttura che ci ospiterà sarà il "Rifugio del CAI", si trova nel centro della valle, ai piedi delle splendide montagne che circondano l'Alpe. Si tratta di una struttura semplice con una **OTTIMA** cucina e camere da 4/6 posti letto.

Ogni mattina faremo passeggiate con le racchette da neve, possibilità di fare sci da fondo e passeggiate a piedi.

Nel pomeriggio ci sarà la pratica Shiatsu Condotta da Istruttori esperti della Scuola.

Nel silenzio della valle... condivideremo le nostre "pressioni", in armonia con la meravigliosa natura che ci ospiterà!



Costi di vitto ed alloggio più "Pratica Shiatsu"

230,00 Shiatsuka

180,00 Accompagnatori

I posti sono limitati a 20, per informazioni e prenotazioni: Genova 010.2467236;

Gallarate 347/6440465 ;

Cagliari 070.43190;

Saronno 02.9626793; Bologna 051.464714

**NON PERDETE L'OCCASIONE! CONTATTATECI!
TEL: 051 464714 - MAIL: shiatsu-do@iperbole.bologna.it**



I SEMINARI DI BOLOGNA

La rete dei Jing Mai...

Docente ADRIANA ASARA
(Responsabile della Formazione di Accademia)

4/5 FEBBRAIO 2012

- ORARI:** sabato 15.00-20.00;
domenica 09.00-12.30 e 14.30-18.00.
- COSTO:** 120,00 euro, ridotto a 90,00 euro per iscrizioni entro il 20/01/2012. Ulteriori 10,00 euro di sconto saranno praticati ai soci della Sede di Bologna con Contributo Pratica.
- CREDITI:** agli studenti dei corsi dell'Accademia saranno riconosciute 5 ore di pratica certificata. Gli istruttori matureranno 10 crediti formativi.

Un percorso di conoscenza del flusso del Qi al proprio interno. Un forte stimolo ed un paziente lavoro di ricerca/sperimentazione attraverso movimenti di base con l'attenzione e la sensibilità non solo al gesto in sé ma alla relazione continua tra Mente/Cuore. Un intenso lavoro su posizioni, respiro, immagini e visualizzazioni per sviluppare la consapevolezza, l'intelligenza e la Forza Vitale del corpo.

E' un seminario della Formazione Istruttori aperto anche a tutti i soci e gli shiatsuka dell'Accademia e di altre Scuole. Si chiuderà ad un numero massimo di 24 iscritti.



Accademia Italiana Shiatsu Do
Lo Shiatsu in Italia dal 1985
Ente di Formazione con Riconoscimento Giuridico Nazionale n° 1092

I SEMINARI DELLA SEDE DI BOLOGNA
Informazioni: U.L. di Bologna - Via Palazzetti 2/g - S. Lazzaro di Savena
Tel. 051.464714 - Mail shiatsu-do@iperbole.bologna.it

"La Terra ha 12 fiumi, l'Uomo ha 12 meridiani" Lingshu cap. 72



經 Seminario Esperienziale **脈**
4/5 Febbraio 2012
Docente: **Adriana Asara**
Responsabile della Formazione
Accademia Italiana Shiatsu Do

"La rete del Jing Mai..."
Un percorso di conoscenza del flusso del Qi al proprio interno

Un forte stimolo ed un paziente lavoro di ricerca/sperimentazione attraverso movimenti di base con l'attenzione e la sensibilità non solo al gesto in sé ma alla relazione continua tra Mente/Cuore.

Pratica: posizioni, respiro, immagini, visualizzazione
Come sviluppare: la consapevolezza, l'intelligenza, la forza Vitale del corpo. Risvegliando l'ascolto del movimento energetico più interno e sottile: la percezione del Qi nei Percorsi Energetici, favorendo la circolazione dell'Energia Vitale fra meridiani ed organo.

Passi da fare insieme per una migliore qualità della Vita!

- Orari: sabato dalle 15.00 alle 20.00; domenica dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18.00.
- Costi: 120,00 euro, ridotto a 90,00 euro per iscrizioni entro 15 giorni dalla data di inizio. Ulteriori 10,00 euro di sconto per i soci di Bologna con Contributo Pratica.
- Aperto a tutti gli shiatsuka interessati. Agli studenti dei corsi professionali dell'Accademia saranno riconosciute 5 ore di pratica certificata.

-----000000-----



"Yin/Yang in movimento"
(come comprendere la ciclicità della vita e di alcune strategie Shiatsu attraverso la gioia di muoversi insieme...)

Domenica 11 marzo 2012
Docente: **Sabrina Petazzi**
Shiatsuka, Istruttore dell'Accademia e danzatrice

Il seminario ha l'intento di "giocare" insieme ed applicare alla danza ed allo shiatsu la teoria degli opposti complementari. Sabrina Petazzi ci porterà a comprendere "col corpo" questo costrutto teorico su cui si poggia l'intera visione cinese della vita, dell'uomo e del suo rapporto col quanto ci circonda.

- Orari: domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00.
- Costi: 60,00 euro per iscrizioni entro il 29/02/2011; 80,00 euro dopo tale data. Ulteriori 10,00 euro di sconto per i soci di Bologna con Contributo Pratica.
- Il seminario è aperto a Shiatsuka dell'Accademia (Primo Percorso concluso) e di qualunque altra Scuola (aventi almeno un anno di esperienza).

Yin/Yang in movimento

Docente SABRINA PETAZZI
(Shiatsuka-Istruttore dell'Accademia-danzatrice)

11 MARZO 2012

- ORARI:** sabato 15.00-20.00;
domenica 09.00-12.30 e 14.30-18.00.
- COSTO:** 60,00 euro per iscrizioni entro il 29/02/2012; 80,00 euro dopo tale data. Ulteriori 10,00 euro di sconto saranno praticati ai soci della Sede di Bologna con Contributo Pratica.

Il seminario è aperto a shiatsuka dell'Accademia (almeno Primo Percorso concluso) e di qualunque altra Scuola (aventi almeno un anno di esperienza).

Leggete, di seguito, quanto scritto da Sabrina per meglio comprendere il tipo di esperienza che intende proporci.



Shiatsu e Danza, apparentemente nulla fa pensare che abbiano punti in comune, eppure è così. Nella mia esperienza di shiatsuka e danzatrice trovo che molte caratteristiche dell'uno siano compatibili con l'altra.

Entrambi sono discipline che hanno bisogno di essere praticate, per arrivare a quella fluidità di movimento che le rende leggere e "libere" da condizionamenti mentali.

Lasciare che sia, lasciare che il corpo tuo e/o dell'altro ti guidi nell'esplorazione, nella ricerca espressiva, è l'esperienza più significativa che colgo in entrambe.

Da quando ho approcciato la "**Danza Contact Improvisation**" questa relazione è ancor più evidente. Si tratta di un tipo di danza contemporanea in cui il contatto costante e spontaneo con l'altro è il principio attorno a cui si sviluppa: vicendevolmente ci si sostiene e ci si aiuta; si crea insieme; a volte il movimento improvvisato che nasce è talmente unico, che ti senti di vivere il "qui ed ora" nella sua completezza.

È una forma di danza che ha dato, dagli anni 70, la possibilità di esplorare nuove possibilità di movimento e soprattutto di espressività. Dato che NON ha una struttura di movimenti codificati, scaturisce dall'estro dei ballerini, che nella loro spontaneità creano coreografie e movimenti armonici.

Trovo molta affinità con lo Shiatsu, perché in entrambi diventa importante riscoprire il piacere del movimento, le possibilità del proprio e altrui corpo, fidarsi di sé e del compagno di viaggio, sostenendosi reciprocamente e dandosi la

possibilità di dare e dire qualcosa col corpo.

Per questo ho anche sperimentato alcune esperienze di contact in seminari e corsi Shiatsu, con ottimi risultati in ordine di piacevolezza, comprensione, espressione di ciò che si è e si vuol dare.

Lo studio che sto facendo delle forze yin e yang, la loro complementarità e alternanza mi ha fatto arrivare a proporre esperienze di "Shiatsu & movimento" per comprendere al meglio l'armonia, il succedersi naturale e il continuo gioco di queste due forze nella nostra vita e nel nostro modo di praticare Shiatsu.

Il tema del seminario sarà appunto "**Yin/Yang in movimento**", cioè comprendere la ciclicità della vita, di alcune strategie Shiatsu, attraverso la gioia di muoversi insieme.

Il seminario, della durata di una giornata, ha proprio l'intento di giocare insieme ed applicare alla danza e allo shiatsu la teoria degli opposti complementari. Non è necessario avere cultura cinese perché lo yin/yang è espressione vitale, si può comprendere attraverso esperienze. Per questo il seminario è aperto a tutti. Non preoccupatevi della parola "danza", sarà una libera e guidata espressione di ciò che ognuno di noi E', a contatto con un'altra vita, così come lo siamo quando affrontiamo un trattamento col nostro uke a casa...

Sabrina Petazzi

Gomito e Percezione

Docente ATTILIO ALIOLI

(Presidente dell'Accademia Italiana Shiatsu Do)

Un seminario rivolto agli shiatsuka - dell'Accademia e di altre Scuole - che utilizzano i gomiti, e che sono interessati ad approfondire le potenzialità di questo strumento.



Spesso ritenuto solo un mezzo per premere in modo particolarmente "intenso e profondo", il gomito possiede invece una grossa sensibilità che, opportunamente addestrata, permette un notevole ampliamento della capacità percettiva dello shiatsuka. Attilio, con numerose esperienze pratiche, ci porterà proprio ad esplorare queste possibilità, definendo in modo particolare i concetti di "campi aperti" e "campi chiusi".

5/6 MAGGIO 2012

ORARI: sabato 15.00-20.00;
domenica 09.00-13.00 e 14.00-17.00

COSTO: 120,00 euro, ridotto a 90,00 per iscrizioni entro il 19/04/2012. Ulteriori 10,00 euro di sconto saranno praticati ai soci della Sede di Bologna con Contributo Pratica.

Il seminario è aperto ai "diplomati" ed agli allievi dell'Accademia dal Terzo Percorso in avanti, oltre che a shiatsuka di altre Scuole che utilizzino abitualmente i gomiti nella loro pratica. Agli allievi dell'Accademia saranno riconosciute 5 ore di pratica certificata.

PER PARTECIPARE AI SEMINARI E' NECESSARIA LA TESSERA ASSOCIATIVA DELL'ACCADEMIA IN CORSO DI VALIDITÀ (COMUNICARE GLI ESTREMI IN FASE DI ISCRIZIONE).





TRANSIZIONE

Silvano Ventura si occupa di Transizione ed ha suscitato un certo interesse in alcuni soci della nostra Associazione; è grazie a lui se abbiamo avuto l'opportunità di contribuire alla realizzazione della Festa del Dono e del Baratto, organizzata dal gruppo "San Lazzaro in transizione", svoltasi lo scorso ottobre presso la sala di Città di San Lazzaro (vedi articolo su Il Pollicino n° 12). Dato il successo dell'evento e data la bontà del messaggio e del progetto, sarebbe auspicabile poter condividere in futuro altri momenti di collaborazione.

Che cosa s'intenda con il termine Transizione non è chiaro a tutti e l'argomento è ancora poco affrontato. Provate, dunque, a leggere lo scritto che segue senza farvi influenzare dal titolo; servirà a chiarirvi un po' le idee e, chissà, forse a stimolare la curiosità di qualcuno e a far nascere il desiderio di approfondire la materia.

L'invito è, altresì, a visitare il sito <http://sanlazzarointransizione.wordpress.com/> e auguriamoci di avere presto ospite tra noi l'amico Silvano per scambiare quattro chiacchiere sulla Transizione.



Consapevolezza e regali di Natale

E' dal 2008, anno di inizio di questa crisi, che ci si interroga sulla sua natura. Il dibattito, che ad alcuni potrà sembrare noioso, è necessario per capire e quindi ad avere gli elementi per decidere metodi e strategie da attuare; nella società, come nelle famiglie e nelle aziende. Di certo la crisi non è soltanto finanziaria. Alla creazione di quantità di denaro immense, basate sul debito e quindi inesistenti, vanno aggiunti il cambiamento del clima, che ha sempre più un impatto sull'economia e il picco di produzione del petrolio, che causa il costante aumento del prezzo dell'energia. La crisi quindi coinvolge la finanza, l'ambiente, e l'energia.

Tutto fa pensare che siamo alla fine di un'epoca o almeno della nostra società della crescita infinita, basata sul debito. Non saranno le manovre finanziarie dei singoli Governi, o qualche trattato sulla riduzione della CO2 nell'atmosfera, frutto di faticosi compromessi che ne minano l'efficacia fin dall'inizio, o ancora peggio, una nuova guerra di proporzioni più o meno vaste, a rilanciare questo modello economico o a salvare la nostra civiltà.

Serve una grande e nuova visione politica. Va ripensato tutto. Servono nuovi politici che pensino alle nuove generazioni e non alle prossime elezioni! Le basi su cui si regge la nostra società stanno crollando a partire dall'energia. Il picco della produzione petrolifera è stato raggiunto e di conseguenza, il prezzo del petrolio è esploso. Nel 2011 il prezzo medio al barile, sarà il più alto di tutti i tempi e supererà i 100 dollari su base annua. Il trend del prezzo del petrolio è previsto in costante e continuo aumento per gli anni a venire.

Questi aumenti ricadranno su tutto, perché in tutti i processi produttivi, dall'agricoltura all'industria, dai servizi ai trasporti, vengono consumati prodotti di origine petrolifera ed energia, prodotta in gran parte da fonti fossili. Inoltre la domanda di petrolio è stimata in costante au-

mento, a causa della fortissima crescita di economie emergenti come Cina, India e Brasile.

In questo quadro, le emissioni di Co2 aumentano invece di diminuire e l'aumento di temperatura dovuto all'effetto serra è costante. Nel 2010 ci sono stati 950 disastri nel mondo con danni stimati per 130 miliardi di dollari. Milardi di dollari, che andranno nel computo dell'aumento del PIL, con buona pace delle vittime e soddisfazione dei "potenti".

La necessità di pensare ed adottare un nuovo modello di società, è sempre più pressante. Eliminare il superfluo, tornare ad essere "liberi di non consumare", riprendere il possesso della nostra vita e la piena consapevolezza delle nostre azioni. Possedere di meno, ma essere di più. Ormai non si tratta più di una stravagante scelta di vita, ma di un modello di sopravvivenza.

Fino ad oggi per avere cose inutili, abbiamo fatto debiti. Lavoriamo, quando il lavoro lo abbiamo ancora, per pagare i debiti contratti e se non cambiamo, lo faremo fino alla morte o alla pensione, per quei pochi privilegiato che ancora ne avranno diritto.

Da qualche parte bisogna pur incominciare. Iniziamo a "pensare" prima di comprare. Valutiamo con attenzione cosa ci serve veramente e cosa è solo un "bisogno indotto" dalla pubblicità .

Consumare meno, significa anche avere meno bisogno di reddito e quindi poter lavorare meno. Riprendere il controllo del proprio tempo, ci renderà più liberi e disponibili. Il tempo della propria vita e non il denaro, è la risorsa più preziosa che ha ogni uomo.

Pensiamoci quando andremo a fare gli acquisti di Natale!

Silvano Ventura

PROSSIME INIZIATIVE DI SAN LAZZARO IN TRANSIZIONE

Gli appuntamenti sono gratuiti e aperti a tutti

Sabato 11 febbraio alle 16.30 presso Centro Sociale Malpensa Via Jussi 33 – S. Lazzaro di Savena

"Mi faccio il pane" con la pasta madre o il lievito e le farine biologiche a km 0.

Sabato 25 febbraio dalle 10 alle 17 presso Sala di Città Via Emilia, 92 – S. Lazzaro di Savena

"Vivere la Transizione, divertendosi" Transition Day con Cristiano Bottone. La giornata prevede anche un pranzo condiviso e a rifiuti zero.

Sabato 17 marzo dalle 10 alle 18 presso Sala di Città Via Emilia, 92 – S. Lazzaro di Savena

"2° Festa del Dono e del Baratto" Libero scambio di oggetti e competenze. Partecipa anche tu! Impara cose nuove, dona oggetti per te inutili, per altri preziosi.

Dal 27 febbraio "Corso di condivisione e approfondimento della Transizione" 7 incontri per conoscere meglio i temi e i metodi dell'iniziativa di Transizione e vivere una bella esperienza di condivisione.

Per ulteriori informazioni vi rimandiamo al sito di San Lazzaro in Transizione





IMPORTANTE COMUNICAZIONE PER I SOCI

CESSAZIONE DEI TESSERAMENTI APOS PRESSO LA SEDE DI BOLOGNA

Dall'inizio di gennaio la Sede di Bologna sospenderà i tesseramenti – sia nuovi che rinnovi – per l'Apos.

Le motivazioni sono legate alle difficoltà riscontrate negli ultimi anni nei rapporti gestionali con l'Apos. Senza entrare in dettagli tecnici, che mi rendo conto essere difficili per i non addetti ai lavori, la gestione delle poche tessere Apos che abbiamo come Sede di Bologna è sempre stata più complessa e costosa rispetto a quella delle altre tipologie di soci.

Numerose richieste fatte dalla nostra Sede di incontrarsi per confrontare le problematiche di entrambi gli enti e definire modalità organizzative concordate e condivise non hanno avuto riscontro.

Nell'attesa che tale incontro avvenga, e che ci sia permesso di ritornare ad una piena collaborazione, ecco come ci comporteremo.

La nostra Segreteria fornirà a tutti gli interessati il telefono dell'Apos a Milano, perché possano contattarli e tesserarsi direttamente con loro.

Aprò un'importante parentesi, su un argomento ancora poco chiaro.

Essere socio Apos non significa automaticamente essere anche socio dell'Accademia Italiana Shiatsu Do.

Questo avviene **solo se** il socio paga la tessera presso una Sede dell'Accademia (come successo finora) o se, tesserandosi direttamente con l'Apos, manifesta chiaramente la propria volontà di essere socio di una determinata Sede dell'Accademia (per esempio Bologna).

Senza questa esplicita richiesta, non si è soci dell'Accademia (non si possono frequentare le Sedi e non si può partecipare a corsi, seminari ed attività varie, sia locali che nazionali).

Quindi, se deciderete di tesserarvi ancora all'Apos chiamando Milano, ricordatevi di comunicare loro (sempre meglio la forma scritta), quanto sopra. **La vostra associazione** (nuova o rinnovo) **sarà attiva appena l'Apos ci rimetterà la quota tessera** prevista dagli accordi con l'Accademia Nazionale.

Colgo l'occasione, a fronte delle ricorrenti richieste di chiarimenti in tal senso da parte dei nostri soci, ricordando anche l'esistenza in Accademia della tessera di socio Operatore.

Fornisce, al pari di quella Apos, l'estensione della garanzia RCT (danni causati a terzi durante la pratica dello shiatsu) "24 ore al giorno", in qualunque ambito stiate operando. Il costo annuale è di 90,00 euro.

La nostra Segreteria sarà ben lieta di fornirvi ogni ulteriore informazione, al fine di agevolarvi nella scelta della tessera a voi più adatta.

Marcello Marzocchi



ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

Il 13 dicembre 2012 si è tenuta l'assemblea ordinaria dei soci bolognesi dell'Accademia. La partecipazione è stata importante: trentatré i soci presenti. Diversi gli allievi del primo e secondo percorso che fanno ben sperare nelle nuove leve, alcuni storici, un buon numero di neo-diplomati e alcuni "vecchi", che si vedono con minor frequenza, ma la cui presenza è da ritenersi come un gradito segno di interesse, affetto e riconoscenza per l'Associazione.

Gli interventi sono stati diversi e stimolanti, nella ricerca e nell'interesse comune di definire il significato che assume l'Associazione per ognuno di noi. In particolar modo, i soci di recente iscrizione hanno dimostrato curiosità e attenzione per meglio comprendere quali siano le caratteristiche della nostra Associazione – rispetto ad una qualsiasi palestra, ad esempio – quali le necessità gestionali e quali le opportunità di partecipazione.

Diversi hanno sollevato il problema della comunicazione ritenendola insufficiente, sia nel trasmettere il "progetto Accademia", sia per quanto riguarda l'informazione sulle attività proposte. A tal proposito, Laura si offre per creare una pagina Facebook*, assieme ad altri compagni, e ognuno dei presenti proverà, comunque, ad immaginare delle soluzioni migliorative in tal senso.

Molto gradito, almeno dalla sottoscritta, l'intervento di

Sandra che, parlando della sua esperienza, ha riportato di aver facilmente evinto lo spirito associativo, non commerciale, sia dal fatto di averci conosciuti in occasione di una manifestazione di volontariato, sia per il tipo di accoglienza avuta, inizialmente come uke e, in un secondo momento, come allieva del primo percorso.

Viene segnalata, da alcuni soci più giovani, la necessità di individuare un gruppo "dirigente" più esperto in modo che possa essere punto di riferimento per chi è meno avvezzo in materia di associazioni. Si concorda, inoltre, che i soci possano impegnarsi, per gradi, nella gestione della sede, in base alle proprie possibilità, competenze, disponibilità di tempo.

A conclusione, il rinnovo delle cariche sociali ha sortito i seguenti risultati:

Presidente Carlo Baravelli

Consiglieri Marcello Marzocchi e Irene Fontana.

Si costituisce, inoltre, un gruppo di "affiancamento" al Direttivo composto da: Stefano Dalferro, Roberta Michieli, Simone Galavotti, Marco Montebugnoli, Laura Franco e Michele Porcelluzzi.

Dopo tanti anni, abbiamo un nuovo Presidente!

Un doveroso augurio ad Irene, affinché l'Accademia possa continuare ad esserle di sostegno per la sua evoluzione personale attraverso lo shiatsu, e un grazie per essersi presa in carico le sorti della nostra Associazione. Finalmente, dopo tanto tempo, una donna ai vertici!

Roberta ✖

Si ricorda a tutti gli interessati che il verbale dell'assemblea è esposto in bacheca.

*<http://it-it.facebook.com/#!/groups/accademiashiatsudo/>

Ancora un commento di una socia a proposito dell'Associazione

Caro Marcello...

...ho letto il tuo articolo e credo che tu abbia centrato un punto fondamentale sul tema partecipazione. La partecipazione è stata nella nostra quotidianità quasi sospesa: ogni giorno veniamo a contatto con servizi che, in cambio di un pagamento, sono strutturati da "altri" e ci cadono dall'alto. E questo vale per qualsiasi tipologia di servizio, anche per quelli che come lo shiatsu rappresentano un interesse e sono scelti perché fanno stare bene.

L'associazione ha nel suo stesso essere grandi potenzialità, e mi piace quando scrivi "che l'associazione amplifica i valori dello shiatsu", perché è anche un modello di stare insieme/costruire/dedicarsi che va, almeno nel mio caso, "imparato" e "ricordato" da persone come te.

Grazie per questo momento di riflessione.

Un caro saluto.

Valentina Cremonini





ZUPPA DI LEGUMI E VERDURE

Consigliata da Giovanni Larocca, molto gradita dai suoi compagni di corso....

Mettere a bagno per 12 ore una manciata di legumi di vario tipo. Io ho utilizzato fagioli borlotti, occhio nero e tondi, ceci, lenticchie, orzo perlato. Successivamente lavare bene i legumi con acqua fredda e metterli in pentola, sempre con acqua fredda, aromatizzata con alloro, pepe, un gambo di sedano, una carota media, due spicchi d'aglio (il sale si aggiunge solo a cottura ultimata altrimenti rovina i legumi!).

La cottura varia molto in base alla consistenza del legume e al metodo, ossia dai 45- 60 minuti in pentola a pressione (metodo consigliato perché valorizza il sapore e preserva molto bene la consistenza dei cibi) o due ore in una normale pentola. La cottura va comunque fatta a fuoco lento-moderato.

Quando i legumi sono quasi cotti, aggiungere le verdure a piacere (bietole, verze, cavoli in genere), cuocere per altri 5 minuti in pentola a pressione, oppure 15 minuti in pentola normale.

Aggiungere infine sale, olio extravergine di oliva a piacere. Coprire il tutto con un coperchio e lasciare insaporire per 20- 30 minuti, quindi... Buon appetito!

Per informazioni Orario di segreteria:

Martedì 19.00-21.00
Mercoledì 19.00-21.00
Giovedì 19.00-21.00

Al di fuori di questi orari potete lasciare un messaggio nella segreteria telefonica, con nome e cognome. Sarete immediatamente richiamati

Tel-Fax 051 464714

Email :

shiatsu-do@iperbole.bologna.it

LE CONVENZIONI PER I SOCI

DBN MAGAZINE

<http://www.dbnmagazine.it/>

il Giardino dei Libri.it
CORPO MENTE SPIRITO

<http://ilgiardinodeilibri.it/>

Cari associati, la presente per informarvi che grazie alla convenzione tra DBN Magazine ed il sito ilgiardinodeilibri.it, per tutti voi è stato riservato uno sconto del 15%, non cumulabile con altre promozioni, per l'acquisto di prodotti sul sito [www.ilgiardinodeilibri.it](http://ilgiardinodeilibri.it); la presente promozione è valida per tutto il 2012.

Il codice sconto da fornire al momento dell'acquisto, lo trovate all'interno dell'area abbonati sul sito www.dbnmagazine.it, vi ricordo inoltre che la registrazione è gratuita e all'interno, troverete lo sfogliabile on line della rivista e soprattutto i video delle dimostrazioni tecniche riportate su ogni numero di DBN Magazine.



L'Accademia Italiana Shiatsu Do di Bologna e Gisella Manganelli hanno avviato una collaborazione. Presso la nostra Sede sono disponibili i programmi delle attività organizzate da Gisella.

A tutti i nostri soci che parteciperanno ai suoi corsi sarà riservato uno sconto.

Non scordate di presentare, in fase di iscrizione, la vostra tessera!



CONVENZIONE PIZZERIA RAVELLO

A tutti i soci che presenteranno la tessera dell'Accademia Italiana Shiatsu Do in corso di validità, sconto del 10% dal lunedì al venerdì

PIZZERIA RAVELLO Via Jussi 1/E – 40068 San Lazzaro Di Savena – Tel 051 452968

