

ESTATE NOVARESE, ULTIMO ATTO DOMENICA 23 LA “FESTA DEI POPOLI”

L'Estate Novarese ha scelto di caratterizzare la propria immagine con un arcobaleno di colori. Una scelta non casuale: perché il programma ha affiancato momenti di cultura, di intrattenimento e di spettacolo diversi per stile e pubblico. Ma una scelta che trova conferma anche nell'ultimo appuntamento in programma , la “Festa dei popoli”, che chiuderà il lungo cartellone dell'Estate Novarese **domenica 23 settembre dalle 11 alle 23 nel cortile del Broletto**. La Festa dei popoli (che ha come sottotitolo e “motto” «Per una città di pace») è un'occasione per vivere la città come luogo di incontro e di festa. Saranno coinvolti i cittadini novaresi insieme alle comunità degli immigrati e alle associazioni che lavorano per l'integrazione e l'accoglienza presentando esperienze e proposte di convivenza e di integrazione sociale in un clima di festa e di proposta culturale. Il programma è un grande mosaico ricco di tasselli. In mattinata, dalle 11:00 alle 12:30 si svolgeranno i laboratori dedicati ai bambini e alle famiglie gestiti dalle varie associazioni che si occupano di famiglia e bambini. Il programma pomeridiano e serale sarà improntato soprattutto allo spettacolo.

Ecco la scaletta:

ore 15:00 canti ucraini

ore 15:30 esibizione sportiva

ore 16:00 sfilata del mondo con vestiti etnici delle varie nazioni

ore 16:15 spettacolo degli alunni dell'istituto IC Bellini e testimonianze

ore 16: 45 canti ucraini

ore 17: 15 esibizione del cantante Senegalese "Gora"
dell'associazione Lollipop

ore 17:45 esibizione di danza della Scuola Let's Dance –
Cassandras – Elisir Tribal

ore 18:15: gruppo "Gente di Pace" e testimonianze

ore 19:00 canti marocchini "associazione Mobadara"

ore 19:30 spettacolo percussioni del Guinea

ore 20:00 esibizione di danza della Scuola Let's Dance –
Cassandras – Elisir Tribal

ore 20.30 esibizione gruppo musicale novarese "Mamacè"

ore 21:15 spettacolo "Orchestra Porta Palazzo"

Dalla corrispondenza di Novara

MOVIMENTO E BUONA TAVOLA: EVENTO SPECIALE CON I GRUPPI DI CAMMINO

Appuntamento speciale con i "Gruppi di cammino", il programma di appuntamenti settimanali per camminare lungo percorsi urbani predefiniti. **Venerdì 23 settembre** gli appassionati dell'iniziativa si ritroveranno **alle 8.30** presso l'area verde "Panorama", dietro il parcheggio dell'omonimo ipermercato, in

viale Venezia 349, per dar vita a un evento in grado di coniugare attività motoria e buona tavola. L'ufficio di progetto "Città Sane" del Comune di Udine, il dipartimento di Prevenzione dell'Ass 4 "Medio Friuli" e la Uisp propongono un programma di esercizi di ginnastica, cui seguirà la presentazione delle attività dell'asineggio "L'amico asino". L'iniziativa si concluderà alle 10.30 con una **degustazione di prodotti locali** offerti dalle aziende agricole Ivan Trangoni e Sergio Trangoni. Prosegue intanto l'attività settimanale dei **"Gruppi di cammino"**. Al **parco del Cormor** il ritrovo è fissato il **giovedì alle 16.30** di fronte al chiosco. Sono tre, invece, gli incontri settimanali nella zona di **viale Venezia** (area giochi del supermercato Panorama): il **lunedì, mercoledì e venerdì alle 8.30**. Nel **PeepEst** ci si ritrova ogni **lunedì alle 18** nella sala Associazioni di via Riccardo di Giusto 82. Due appuntamenti settimanali sono in programma sia a **Udine sud**, il **lunedì e il venerdì alle 17** presso la **scuola Alberti**, sia a **S. Osvaldo**, ogni **martedì e giovedì alle 18** di fronte al **chiosco dell'ex ospedale psichiatrico**. Un gruppo di cammino è previsto anche nell'area di **via Planis**, con ritrovo ogni **mercoledì alle 9** di fronte al bar al Ponte.

La redazione

ARRIVA IN FRIULI LA DANZA DELL'ANIMA

"Se la mente... mente, il corpo parla chiaramente!!! Questo lo

slogan della ***Danza dell'Anima***, disciplina olistica che utilizza il movimento libero per lavorare sugli aspetti positivi della personalità, allo scopo di aumentare la consapevolezza delle risorse individuali, l'autostima e la fiducia in se stessi. **E Venerdì 23 settembre 2011 alle ore 20.30** presso l'Associazione La Bioetica, via Villa Glori, 41-Udine, in un incontro gratuito si spiegheranno origine, metodo e risultati della "Danza dell'Anima". A condurre l'incontro interverrà **Laura De Stefano**, udinese di origine, che nel suo percorso di vita ha unito la passione per lo studio della danza (iniziata proprio a Udine presso l'Istituto Ceron) alle possibilità offerte da ulteriori studi svolti in campo terapeutico e spirituale. "Dopo un ampio rodaggio negli anni scorsi in giro per l'Italia, e dopo gite e stage giunti in luglio e agosto fino al tacco dello stivale, sono molto contenta di poter mettere a disposizione l'efficacia di questa tecnica nella mia terra d'origine. La Danza dell'Anima" – spiega l'ideatrice udinese – "è uno strumento che aiuta la crescita dell'individuo utilizzando una capacità che tutti possediamo, ossia l'innata voglia di muoversi al suono della musica. La particolarità della Danza dell'Anima è che essa lavora alla scoperta degli aspetti positivi di ognuno attraverso un viaggio in cui i partecipanti, vedendosi "dall'esterno", acquisiscono consapevolezza circa le proprie possibilità e risorse. E scoprendo le proprie risorse e credendo se stessi è possibile finalmente trovare la strada della propria realizzazione e permettere appieno alla nostra anima di esprimersi: ognuno di noi ha un talento speciale e può lasciare al mondo qualcosa di importante e raro. La Danza dell'Anima aiuta a scoprire cosa e come". Dopo l'incontro introduttivo, **dal 23 ottobre presso l'Associazione La Bioetica, prenderà il via una serie di incontri pratici di Danza dell'Anima a cadenza mensile**, con un impegno di circa 3/4 ore per appuntamento. **Ogni incontro verte su una tematica specifica**: dalla fiducia in se stessi al modo di affrontare le difficoltà della vita quotidiana, dal come liberarsi dei "fardelli del passato" alla capacità di

apprezzare e valorizzare se stessi. Una serie di singoli incontri – ognuno partecipa cioè solo a quelli cui è interessato – con il comune denominatore della ricerca del benessere e dell'equilibrio interiori. Gli incontri sono aperti a tutti, non ci sono limiti di età e nessuna capacità particolare viene richiesta. **(info e programma degli incontri sul sito: www.danzadellanima.it).**

Laura De Stefano : Nasce a Udine nel 1965. Inizia lo studio della danza presso l'**Istituto Ceron** di Udine. Svolge i suoi studi scolastici e di danza tra gli Stati Uniti e l'Italia fino ai 18 anni. A 17 anni balla nella compagnia di musical americana Fantasia come prima ballerina e aiuto coreografa. Si laurea in Comunicazioni di Massa al DAMS settore spettacolo e segue un Master Europeo in Gestione d'impresa nel settore dello spettacolo dal vivo. Segue vari studi di perfezionamento nella danza in vari Paesi Europei con diversi insegnanti: tra gli altri Rosella Hightower, Cannes, Francia; Elsa Piperno, Roma; M° Angelini, S.Carlo di Napoli; Liliana Cosi e Marinel Stefanescu, Reggio Emilia; M° Stefania Vibirova Teatro Nazionale di Minsk, Bielorussia. Da sempre interessata all'arte-terapia, si accosta agli insegnamenti di attivazione psichica alle arti, secondo la filosofia di Baba Bedi. Segue corsi di medianità, consegue il certificato di Pranic Healing di I e II Livello, segue corsi di autodifesa energetica e di introspezione nelle vite passate, consegue il certificato di EFT e di Logosintesi di I livello. Da cinque anni tiene incontri di danza dell'Anima a Bologna e Genova e dal 2009 a Milano, Forlì, Lecce, Modena.

<p>Per info: 339/5731566 Le iscrizioni sono a numero chiuso con prenotazione obbligatoria. www.danzadellanima.it</p>	
---	--

Carlo Liotti per la Redazione