

## L'estate al Big Fish, laboratori, sfilate e musica

Author : Redazione

Date : 29 luglio 2014



Un'estate ricca di appuntamenti quella del Big Fish di Marina di Pisa. Se il sole tarderà ad arrivare un ottimo modo per passare una giornata piacevole in spiaggia sarà partecipare a uno dei tanti laboratori e degli eventi dell'associazione L'Alba.

### Martedì 29 luglio

ore 18:45 **YOGA della Risata** al BIG FISH con Saveria Bonaccorso leader della risata  
Ridere produce un benefico massaggio interno, soprattutto a livello addominale, stimola la circolazione e rafforza il sistema immunitario, insieme alla respirazione profonda con cui si intervallano le risate.  
Fa crescere ormoni come endorfine e serotonina, praticamente ci fa stare bene di corpo e di mente.  
La risata ci fa sentire meglio e disinnescata stati di sofferenza come la paura, l'ira, la noia, fino a che ce ne sentiamo liberati. Tale liberazione può prevenire e bloccare i conflitti, placare le tensioni, e ci aiuta a vedere e comprendere il punto di vista del prossimo. Ci rende generosi. E' un ottimo relax.

### 30 Luglio

Ore 17:00 **Laboratorio di Danza Naturale** con Manrico Fiorentini continuano gli appuntamenti in spiaggia con il lavoro profondo sul movimento e sulla consapevolezza corporea, attraverso l'improvvisazione guidata che conduce verso maggiore apertura mentale e individuazione di una gestualità propria, fuori dalle convenzioni della danza.  
Ore 19:30 Primo incontro del secondo ciclo - **Laboratorio di Mindfulness** con Luca Rossi, Mindfulness counselor  
"Non è il prestare attenzione in sé e per sé che aiuta a coltivare la consapevolezza: c'è una qualità, una pienezza del cuore, un'apertura, una sorta di tenerezza che davvero è l'elemento centrale di ciò che chiamiamo consapevolezza. E' ciò che ci permette di andare incontro con un atteggiamento di ospitalità, di intimità, di partecipazione e di vicinanza a tutto ciò che arriva nelle nostre vite, nella nostra mente, nel corpo e nel mondo attorno a noi" (Saki Santorelli)  
Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) significa capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente; è un modo per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in modo automatico e inconsapevole alle diverse situazioni.  
Ore 21:30 **Performance di danza e pittura con Manrico Fiorentini**, danzatore e conduttore del Laboratorio di Danza Natura-Le al mare, e **Giorgio Fornaca**, pittore e conduttore del Laboratorio di Arti visive presso L'Alba

Associazione, e Monja De Riva.

## Giovedì 31 Luglio

Ore 20:00 "**Cena Filosofica**" conducono Eva Campioni, counselor A.T. Facilitatrice Sociale, Filosofa e Eugenio Sanna, musicista, counselor, improvvisatore, conduttore laboratorio Onirico c/o Associazione L'Alba.

Ogni persona ha già in sé gli elementi di una filosofia personale e la finalità è di creare uno spazio aperto per il confronto comune, per tutti quanti.

I moderatori forniranno stimoli ad una riflessione che si svilupperà liberamente tra i partecipanti, cercando un linguaggio che renda accessibili gli strumenti del fare filosofia.

L'iniziativa prende ispirazione dal movimento francese dei Café Philo di Marc Sautet, convogliando la sperimentazione del Circolo di studio Filosofico attivato presso l'Associazione L'Alba nel 2005/2006.

Per prenotazioni telefonare entro la mattina allo 050-3144656

### Ore 21:30 "**Sara dei Vetri**" - **Acoustic Session**

Sara dei Vetri è un gruppo musicale formato da una voce, una tastiera, un basso e una batteria, ma è anche un insieme di sfaccettature e trasparenze, di gusti e influenze musicali, di persone, personalità e ispirazioni, di impegno e divertimento. L'alchimia ha funzionato, è nata da subito una famiglia e in breve i quattro hanno calcato palchi importanti e si sono tolti due grandi soddisfazioni: partecipare ai workshop di Sonorità Emergenti (Pistoia Blues) nella categoria Canzone d'autore e vincere un importantissimo riconoscimento come il Premio Ciampi 2011.

## Venerdì 1 Agosto

Ore 16:30 **Laboratorio creativo di Uncinetto** con Paola Magli

Ore 19:00 **Cerchio di percussioni** con Mario Marino e Viviana Marino

Ore 21:30 **Cerchio Tribale** con Mario Marino e Viviana Marino

Mario Marino è un Batterista-Percussionista-Flautista, con esperienza pluriennale nell'ambito del Jazz, Fusion, EtnoJazz ed Etnofusion, Musica Elettronica .

Ha studiato musica da autodidatta in Italia ma poi viaggiando ha incontrato Un maestro di Tabla in India che gli ha insegnato le basi della perussione Indiana, un maestro di Flauto indiano( Bansuri) dal quale ha imparato la struttura melodica della musica Indiana.

In Africa occidentale ha imparato le basi della poliritmia malinke e il tamburo parlante(Tamà) tra I Dogon nel Mali.

Ha tenuto diversi seminari in tutta Italia e in Francia di percussioni, Nada Yoga e Espressione Ritmo vocale con l'aiuto di diverse cantanti professioniste. Attualmente insegna percussioni sia in Tposcana che in Liguria, è il presidente della Federazione Musicoterapia Italiana – Liguria (FEDIM-LIGURIA), Compone colonne sonore per films e documentari.

## Sabato 2 Agosto

### Giornata Benessere

Ore 16:00 " Laboratorio di sapone naturale " con KoKoroSoap Mastro Saponario e Maria Luisa Pardi, Erborista

Ore 18:00 Siddart - Parrucchiere Conferenza " I Capelli belli sono soprattutto capelli sani"

Ore 20:00 Cena con curcuma e Kinoa cena menù fisso euro 20,00

Ore 21:30 **Sfilata di Moda TIPI DA SPIAGGIA** - Organizzata dallo Staff BIG FISH - Vota il Personaggio più bello Sezione bambini e Adulti " - iscrizione euro 2 entro le ore 20:00 - L' incasso sarà interamente devoluto ad una vacanza residenziale del gruppo di soci di Nuovi Spazi di Vita.

1 sezioni di premi Adulti :

1 Premio: Buono Cena per due al BIG FISH

2 Premio: Opera artigianale fatta a mano in ceramica

3 Premio: Massaggio di rilassante di Olga

1 sezioni di premi Bambini:

1 Premio: Buono Cena per due

2 Premio: Giocattoli da spiaggia a sorpresa

3 Premio: Buono crepes per due

## **Domenica 3 agosto**

Ore 18:00 Paco Paquito e Celestina Circusbandando in

### **" Bravo chi legge "**

In biblioteca Paco Paquito incontra l'affermata scrittrice (così almeno dice lei) Lina Pennina. Tra cadute, battute, canzoni ed ispirazioni, danze dimenticanze, e risate a non finire Lina Pennina presenta la sua "originale" produzione letteraria: Il lago di Oz, I musicanti di Crema, L'isola del castoro, La bella sprofondata nel bosco, I prigionieri della tavola bionda, Don Cosciotto e Tanta Pancia, Alice nel mese delle conchiglie, Henry Porta, I tre moscardini, Il Signore dei bidelli, Alì Papà e i 40 ladroni...

Ore 21:30 Li sciagattati di di là d' Arno in

### **" Come è carogna la vecchiaia "**

"Cosa bolle dentro il pentolone, giriamo il mondo con un carrozzone. liberi e sbandati, girovaghi spensierati, siamo il gruppo degli Sciagattati..." Po...po, po, po, po, po, po, po, po, po po po..."

## **Lunedì 4 Agosto**

Ore 21:30 Cineforum con Enrico Paolo Pescatori

Visione di " **LEGO - The MOVIE** " regia di Phil Lord e Chris Miller

## **Martedì 5 Agosto**

Ore 17:00 **Corso di " Apprendista Mago "** con il Mago Robys aperto a bambini e adulti

Inizia la prima lezione del divertentissimo corso di magia organizzato da L'Alba Big Fish assieme al mago Robys.

Le lezioni sono destinate a bambini sopra i 6 anni e agli adulti. Il costo del laboratorio è di euro 25 comprensivo del KIT - La Valigia del mago.

Ore 18:45 **YOGA della Risata** al BIG FISH con Saveria Bonaccorso leader della risata

## **Mercoledì 6 Agosto**

Ore 17:00 Laboratorio di Danza Naturale con Manrico Fiorentini

Ore 18:30 Laboratorio DO-IN e Self-Shiatsu conduce Monja Da Riva

Tutte le attività sono a ingresso gratuito ad eccezione dove indicato

Il Caffè Filosofico è su prenotazione e prevede l'aperitivo con la discussione filosofica.

Quotidianamente si svolge un laboratorio di ceramica aperto ai soci condotto da Antonella Riu e Enrico Messina e un laboratorio di castelli e sculture di sabbia a cura di Massimiliano Mazzeranghi.

Il laboratorio di ceramica è aperto a tutti dalle 15:00 alle 18:00

Il corso di Apprendista Mago costa Euro 25 e prevede il KIT - La Valigia del mago, per bimbi sopra i 6 anni e gli adulti.

[www.lalbassociazione.com/wordpress](http://www.lalbassociazione.com/wordpress)