

# A mani nude

un'idea di  
**Luisa Bruhin e Laura Fischer Nikiforoff**  
con la partecipazione di  
**Elsa Molinari**

a favore della fondazione  
**ASPI**

**6 appuntamenti**  
**dal 6 settembre al 20 novembre 2013**



## **Date e programma degli eventi** autunno 2013

- 6 settembre – venerdì** **Breganzona-Sede ASPI**, via Povrò 16, Breganzona, Tel. 091 943 57 47  
dalle ore **18.00**, presentazione del progetto **“A mani nude”** (seguirà rinfresco).
- 20 settembre – venerdì** **Vernate-Osteria del Portico**, Tel. 079 285 53 18  
dalle ore **17.00**, inaugurazione dell'installazione **“D'acqua e di pietra”** di **Elsa Molinari**  
(seguirà rinfresco).
- 21 settembre\* – sabato** **Vernate-Studio di Terapie Naturali Ra-Ma**, Via al Pontasc 1, Vernate, Tel. 076 566 97 47  
dalle ore **10.00** alle ore **18.00**, **assaggi terapeutici** con **Laura e Luisa** (durata:30 minuti).
- 18 ottobre – venerdì** **Sorengo-Centro Terapie Naturali Ihsire**, Via Cortivallo 38, Sorengo, Tel. 078 908 85 60 / 079 285 53 18  
dalle ore **17.00**, **“La mia piccola videoarte”**, brevi filmati di **Elsa Molinari** (seguirà rinfresco).
- 19 ottobre\* – sabato** **Sorengo-Centro Terapie Naturali Ihsire**, Via Cortivallo 38, Sorengo, Tel. 078 908 85 60 / 091 967 57 92  
dalle ore **10.00** alle ore **18.00**, **assaggi terapeutici** con **Luisa e Laura** (durata: 30 minuti).
- 20 novembre\* – mercoledì** **Breganzona-sede ASPI**, via Povrò 16, Breganzona, Tel. 091 943 57 47 / 079 285 53 18  
dalle ore **14.00** alle ore **18.00**, in occasione della giornata mondiale dei diritti dei bambini,  
**assaggi terapeutici** per bambini di tutte le età (durata: 20 minuti).  
**“Giochi di mano”**, attività ricreativa con **Elsa Molinari** per bambini delle elementari.

**La partecipazione a tutte le attività del progetto “A mani nude” è a offerta libera, a favore della fondazione ASPI.**

\* su appuntamento

Prepress  
Press  
Postpress

**LaBuonaStampa**

TBS, La Buona Stampa sa • CHE - 110.364.912 IVA  
Via Fola 11 • CH-6963 Pregassona  
Tel. +41 (0)91 973 31 71 • Fax +41 (0)91 973 31 72  
info@tbssa.ch • www.tbssa.ch

### Tecniche terapeutiche

- Lettura e riflessologia plantare
- Terapia cranio-sacrale (riconosciuta dalle Casse Malati)
- Massaggi terapeutici
- PNL (programmazione neuro linguistica)
- Equilibrio e ripristino energetico a livello fisico ed emotivo.

### Metodo Curativo Ihsire

Oltre alle tecniche terapeutiche sopraelencate, propongo il *Metodo Curativo Ihsire*, da me ideato, che mi permette di accompagnarti nel gestire e vivere consapevolmente la connessione tra il tuo corpo fisico, emotivo e spirituale.

### Luisa Bruhin Terapista Complementare



#### Centro Terapie Naturali Ihsire

Via Cortivallo 38  
6924 Sorengo

Tel. 078 908 85 60 / 091 967 57 92

### Il Metodo Curativo Ihsire è utile nel caso di:

- Dolori articolari alle mani
- Emicranie, dolori cronici e acuti
- Disturbi mestruali, digestivi e del sonno
- Risoluzione di situazioni spiacevoli
- Cura e armonizzazione della postura
- Sostegno in gravidanza
- Riequilibrio tra zone di tensione e zone di debolezza
- Riconnessione e gestione della sfera emotiva
- Elaborazione di traumi e lutti
- Ripercorrere il futuro

### Fiori di Bach

Squilibri mentali ed emotivi provocano un'alterazione interiore che può causare la malattia. Con i *Fiori di Bach* vi aiuto a superare, in modo costruttivo, gli stati d'animo spiacevoli e a ripristinare l'armonia tra corpo, mente e spirito e a ritrovare quindi la salute. Il colloquio, al quale dedico ampio spazio, è una parte fondamentale del processo di guarigione e mi permette di scegliere i *fiori* adatti per aiutarvi a ritrovare l'equilibrio.

*Paure  
Shock psico-fisici  
Ansie*

*Difficoltà di concentrazione  
Insicurezze caratteriali*

*Tappe di crescita mamma – bambino  
Mancanza di energia fisica o mentale*

### Laura Fischer Nikiforoff Terapista Complementare



Vi sostengo e accompagno lungo il vostro  
CAMMINO DI GUARIGIONE  
per

**Studio di Terapie Naturali  
Ra-Ma**  
6992 Vernate  
Tel. 076 566 97 47

### Riflessologia del piede

Secondo la medicina asiatica, nei piedi è rappresentata la mappa dell'intero organismo. La *Riflessologia* è un'antica tecnica rilassante di massaggio che stimola le forze di autoguarigione. Il mio compito è di massaggiare in modo mirato le zone riflesse, allo scopo di armonizzare le funzioni dei vari organi e sistemi.

Il tocco sui piedi è un gesto che calma e ha un'influenza profonda sulla persona (la Riflessologia del piede è riconosciuta dalle Casse Malati).

*Dolori cronici e acuti  
Ritenzione idrica  
Squilibri ormonali femminili  
Insonnia  
Stress*

*Rinforzo del sistema immunitario  
Disturbi dell'apparato digerente*

### Elsa Molinari,

di formazione scientifica e pittrice per passione, ha esposto i suoi lavori in Ticino e nel canton Ginevra, unicamente in mostre di beneficenza organizzate nell'ambito del progetto



*“Arte e Solidarietà”*  
a cui ha dato vita nel 2004, un anno dopo la prima personale a favore dell'Associazione Triangolo.

Numerose sono le associazioni umanitarie, attive nel mondo intero, che la pittrice ha potuto sostenere grazie ad *Arte e Solidarietà*, progetto a scopo umanitario che ha visto spesso la partecipazione di scrittori, poeti e musicisti.

(sito: [www.elsamolinari.ch](http://www.elsamolinari.ch))

La missione della **Fondazione ASPI** è di prevenire ogni forma di maltrattamento infantile, in particolare gli abusi sessuali sui bambini. L'obiettivo ultimo è di contribuire a costruire la cultura del rispetto del bambino basandosi sulla **Convenzione dell'ONU sui diritti del bambino**.



**Fondazione della Svizzera italiana per l' Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'infanzia**

Per realizzare questa missione, l'**ASPI** è attiva in tre campi complementari: **sensibilizzazione, formazione e prevenzione**. In particolare, promuove e conduce tre programmi di prevenzione: **“Le parole non dette”**, **“Sono unico e prezioso!”** e **“e-www@i!”**.

L'obiettivo è, da una parte, di far sì che gli **adulti** sappiano riconoscere gli indicatori allarmanti e reagire in modo adeguato e, dall'altra, di far sì che i **bambini** stessi sviluppino delle competenze di autoprotezione efficaci e sappiano dove e a chi chiedere aiuto in caso di bisogno.

Dal 2003 a oggi sono stati coinvolti più di 16'000 bambini e migliaia di adulti in queste attività di prevenzione.