

# ❖ La voce di...KI ? ❖

Numero 2 Anno 5

GIUGNO 2000

Notiziario informativo dell'Associazione Culturale SATORI e KI

Via Gorizia 141 10137 Torino, Tel/Fax 011 - 32.30.60 - 0347 / 72.83.289

INTERNET: [www.satorieki.com](http://www.satorieki.com)

MODIFICA E-MAIL: [satorieki@satorieki.com](mailto:satorieki@satorieki.com)

## COMUNICAZIONI VELOCI

Ecco che le e-mail attraverso internet stanno davvero prendendo piede.

Nonostante intoppi momentanei ritengo questo sistema simpatico, diretto efficiente e molto amichevole.

La mia rubrica dei vostri indirizzi internet sta aumentando ed invito tutti coloro che posseggono un'e-mail (o che l'avranno prossimamente) a spedirmi un messaggio al più presto dal titolo: NUOVA E-MAIL così verrete inseriti immediatamente. Alcuni "navigatori" ci hanno invitato a spedire loro il giornalino via e-mail invece che tramite posta. Più sicuro e più veloce.

Si può fare. Fatemi sapere.

Stiamo anche pensando di inserire nel nostro sito [www.satorieki.com](http://www.satorieki.com) una "chat" per poter condividere dei vari argomenti, problematiche o curiosità relative al percorso di crescita che abbiamo intrapreso insieme ma che ciascuno porta comunque avanti per conto proprio come esperienza di vita. Che ne dite?

In attesa di "navigare" con voi vi abbraccio.

Chiara

**P.S.** facciamo il possibile per tenere il sito aggiornato anche con i cambiamenti di date che si verificano dopo l'uscita del notiziario.

Ogni tanto date un'occhiata.

Il giornalino viene anche pubblicato lì insieme agli articoli più importanti dei numeri precedenti.



## GRAZIE

fin da ora per la collaborazione che ci vorrete dare.

Dato che il servizio postale normale faceva acqua da tutte le parti e parecchie delle comunicazioni che il SATORI e KI mandava "si perdevano lungo il percorso", un giorno di tre anni fa decisi di affidare la spedizione ad un servizio specializzato e controllato.

Le cose vanno meglio ma non è ancora abbastanza.

Per contratto la nostra posta dovrebbe arrivare in tutta Italia entro 48 ore dalla data di spedizione.

Per me sarebbe già sufficiente entro una settimana, ma oltre i 15 giorni proprio non va bene!!!

Per migliorare il servizio, l'Associazione dovrebbe poter comunicare nome-cognome cap e indirizzo di tutti coloro a cui arriva in ritardo o...non arriva! Vogliamo aiutarci?

A partire da questo numero indicheremo esattamente il giorno di spedizione, ed invitiamo TUTTI coloro che riceveranno il notiziario oltre 5 giorni dalla suddetta data a comunicarci attraverso uno dei seguenti modi al più presto

- Via e-mail: [itm@itmnet.com](mailto:itm@itmnet.com) (mezzo migliore)
- Via tel.: organizzatore di zona
- Via FAX: 011/32.30.60

Con questo sistema speriamo di volta in volta di rendere il servizio di comunicazione sempre più veloce ed efficiente. CIAO!

segreteria SATORI e KI

**P.S.** se ricevete ancora il notiziario e non vi interessa più, vi ringraziamo se vorrete comunicarci secondo lo stesso sistema.

**P.S.** chi non riceve EL NAGUAL lo comunichi velocemente non a me ma direttamente ad Atlantide 3.000 tel. 011/649.73.31

## RECAPITO degli ORGANIZZATORI.

Vedi numero precedente (Febbraio-Marzo) de :  
"La Voce di...Ki?"

## 4° LIVELLO

Chi sarebbe intenzionato a partecipare al corso che a seconda delle vostre esigenze potrebbe venire fissato tra Settembre e Dicembre 2000 ?

Mi piacerebbe (e sarebbe la prima volta per la nostra Associazione) si potesse organizzare qui in sede a Torino, raggruppando voi tutti insieme (ospitando a dormire col sacco a pelo chi abita più lontano nell'ormai collaudato, divertente e amichevole bivacco "SATORI e KI") invece di spedirvi a due a due di qua e di là in sedi sparse per l'Italia.

Io so di 5 o 6 di voi che stanno aspettando, ma forse siete di più. Se ci impegneremo un pochino al cuni pazientando ancora qualche mese, altri magari anticipando un pochino la data, riusciremo a fare un unico seminario a cui anche io sarò presente. Ci proviamo?

Per fissare la data con Paolo abbiamo però bisogno di sapere, **prima dell'estate**, quanti siete e quale periodo preferite. Chiamateci. Ciao

**P.S.:** per chi non potesse proprio aspettare c'è il 24 Giugno a Ciriè.

## L'ALLEATO

Dopo alcuni anni che non è in programma ecco che insieme ad alcuni Master che lavorano in Piemonte, organizziamo questo intenso, divertente e movimentato seminario. Si terrà in campagna perché parecchi esercizi si svolgono con gli alberi e all'aperto nei prati. E' un seminario della "Via del guerriero" con pratiche sciamaniche a ritmo di tamburi, danze ed esperienze guidate attraverso stati di coscienza diversificati che permettono di contattare il proprio Alleato e recuperare forze e potenzialità nascoste chissà dove.

Si lavora con i quattro elementi Terra- Aria- Acqua- Fuoco e si vive un percorso di purificazione ed armonizzazione col Regno Vegetale.

Si acquisiscono inoltre nuovi strumenti per conoscere ed interagire con il mondo accedendo alla possibilità di fruire di energie mai utilizzate prima. Un'esperienza diversa, coinvolgente e piena di allegria!

Si terrà qui vicino a Torino. E' possibile, per chi abitasse lontano, dormire qui in Associazione con sacco a pelo.

L'iscrizione con acconto di £. 200.000 (un terzo), è da versarsi al più presto per questioni di numero iscritti (sei Master collaborano all'organizzazione!) amano o tramite vaglia postale intestato a:

**Chiara Benini, Via Gorizia 141, 10137 TORINO, agenzia postale N° 24.**

Il seminario, che è tenuto da Paolo Oddenino Paris, si svolgerà nel **week-end dell' 1 e 2 luglio a Ciriè (TO).**

## Un sorriso

Donare un sorriso rende felice il cuore.

Un sorriso arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.

Non dura che un istante, ma il suo ricordo talora è eterno.

Nessuno è così ricco da poterne fare a meno,  
né così povero da non poterlo donare.

E' un bene che non si può comprare, né prestare, né rubare,  
poiché esso ha valore soltanto nell'istante in cui si dona.

Il sorriso crea gioia in famiglia,  
dà sostegno nel lavoro ed è un segno tangibile di amicizia.

Un sorriso dona sollievo a chi è stanco,  
rinnova il coraggio nelle prove e nella tristezza è medicina.

E se poi incontri chi non te lo offre, sii generoso e porgigli il tuo:  
nessuno ha tanto bisogno di un sorriso  
come colui che non sa donarlo."

## OK SI RIPRENDE VIVATION !!!

In autunno inizierà a Torino un corso di VIVATION in 5 serate, una alla settimana, che tratta negli elementi base per agire direttamente sugli schemi energetici (emozioni) che si giudicano gradevoli ma che tutti trovano cadafrontare quotidianamente. Questi gli argomenti:

il rapporto con gli altri e le relazioni affettive - le emozioni: come gestirle senza esserne succubi - il rapporto con il denaro e la prosperità - Autostima ed autonomia - la pratica di Vivation.

Date = il **Martedì** sera h. 20/23.30 da **metà Ottobre** (appena si forma il gruppo)

**Presentazione Torino = Martedì 17 Ottobre h. 20,30**

Poiché più persone di Milano sono interessate, se si aggiunge il numero minimo di 12 iscritti, sono disponibile a tenere lo stesso corso anche lì, però il **Mercoledì**.

**Presentazione Milano = Venerdì 13 Ottobre h. 21,15** (luogo da definire)

**Investimento:** £. 250.000 per Torino ; £. 280.000 per Milano

## A CHE PUNTO STIAMO? “Tra illusione e realtà”

Chi mi vede più spesso, agli incontri di ripasso, o di aggiornamento, o dei gruppi esterni etc., mi avrà già sentito fare questo discorso. Per dovogli riprendere lo stesso perché raggiungere anche gli altri, che possono essere fisicamente più lontani e meno presenti. Ma fisicamente non ha significato perché l'unione vera avviene su un piano più profondo, quello dello Spirito, e lì non c'è distanza che possa intralciare per chi vuole "camminare" insieme.

Dividiamo l'essere umano in due parti:

- la prima è quella spirituale, in cui tutti siamo uniti, anzi siamo la stessa cosa. Lì facciamo parte di tutto, del Nagual, del Kaité, siamo uniti alla Fonte, qualcuno può chiamarla "Dio".

Questo Spirito non si vede, però ogni tanto se ne fa un'abbreve esperienza che non riusciamo a capire o spiegare, ma è l'unica cosa Vera che esiste.

- la seconda è quella materiale, il corpo, la personalità, che ci mostra che siamo diversi, divisi gli uni dagli altri e con dei limiti. Questo è il Tonali, l'Ainghé, il mondo che vediamo, che è espressione della nostra natura egoica (diametralmente opposta a quella spirituale) che spesso è attaccata, per non dire posseduta, dalle cose materiali, che cerca di dimostrare la propria superiorità o inferiorità rispetto agli altri (che sono la stessa cosa in quanto diverse dall'unità).

Questo ego si esprime con il corpo e nel mondo. Il paradosso è che si accorge che il mondo non è solo di fatto, ma è privo di valore rispetto allo Spirito, ma sono illusori, o meglio si vedono e si toccano "ma non ci sono".

*A questo punto dell'articolo chi lavora su se stesso in modo serio da tanto tempo procede naturalmente nella lettura, chi ha appena cominciato questo cammino penserà che è sciamatta. Ma questo ribaltamento di valori è ciò che pian piano si trova ad affrontare chi sceglie di fare un percorso di crescita spirituale vero.*

L'altro paradosso è costituito dal fatto che tutto quello che cerchiamo di apprendere su noi stessi che sembra un modo di acquisizioni, di capacità e di potere personale, costituisce la realtà un processo di sottrazione (sbucciare la cipolla) per togliere tutti gli strati che l'Operai Nero ci ha stimolati a costruire (e noi gli abbiamo dato retta) per negare l'unica Vera Realtà che è la dimensione spirituale.

Quindi un valido percorso di crescita, attraverso tecniche e strumenti più che a imparare ci aiuta a "ricordare chi siamo".

In teoria è facile (anzi è già tutto fatto!), in pratica perché l'Operai Nero ci usa quasi sempre il trucco del "frutto a griglia" e la bozza umana per dimostrare quanto è reale questo mondo e negare la nostra natura spirituale. Infatti le sicurezze materiali da cui dipendiamo (che in realtà sono solo momentanee), la sofferenza, la malattia, i drammi della vita e la morte sono delle opere meglio riuscite! Ciò significa che ogni istante dell'esistenza è un'opportunità per ricordare lo Spirito e l'Amore o rinforzare il mondo. Tutto dipende da quanta energia abbiamo, da quanta sicurezza interiore (che chiamiamo "potere personale") abbiamo acquisito (o meglio ricordato), da quanto siamo disposti a metterci in gioco in ogni momento.

Il cammino è ormai iniziato pechiunque, nessuno escluso. Corsi, tecniche, strumenti servono a accelerare e facilitare questo percorso.

Quanto durerà?...una vita, dieci, trecento...

Dipende da cosa e quanto velocemente siamo disponibili a scegliere lo Spirito e a ricordare.

Apparentemente tutti pensiamo di volerlo (stiamo facendo il PEM, i gruppi esterni, interni etc... apposta!) ma il nostro ego ha una paura tremenda e quando ci identifichiamo con l'ego anche noi abbiamo una paura tremenda. A volte non siamo disposti ad affrontarla, anzi non riusciamo neanche a vederla perché si mostra sotto qualsiasi altra forma (resistenze, dubbi, pigrizia, negazione, attivazioni di vario genere) utile a rallentare il nostro cammino. Ma quello che voglio è tranquillizzarvi: la Pace, la Gioia e l'Amore totali che nel loro massimo splendore caratterizzano la dimensione spirituale sono già dentro di noi. Basta farle emergere e questo avviene in modo graduale anche se irregolare osservando tutti i nostri meccanismi, cercando di vivere in modo consapevole e scegliendo il più possibile la voce dello Spirito.

Quindi non pensare di aver fallito se non ce ne fa mai qualche momento non sentirti incapace se non riesci a lasciare andare collera, paura e sentimenti per qualcuno. Si è gentile con te stesso e non criticarti, ma come abbiamo già detto tante volte, prendi atto delle tue pensieri e della tua condizione emozionale guardandoti senza giudizio. Questo ti dà il potere all'Operai Nero ed indebolisce l'ego, lasciando pian piano risplendere a sprazzi lo Spirito. Ogni giorno di più.

Anche io ti sono vicina. Se ti va...chiama.

un abbraccio Chiara

## RISVEGLI

Il tutto è cominciato con un viaggio in mezzo alla neve: quella mattina ce n'erano già quaranta centimetri e continuava a nevicare. Il paesaggio era quello giusto come cornice a un altro viaggio: quello alla ricerca della consapevolezza. La casa, tutta di legno e col caminetto nel paesino della Val di Susa, il bosco attorno, il campanile, il vecchio albero nella piazza della chiesa... altre persone come me, pronte per iniziare, e Chiara come Master, che ci ha condotto per quei sei giorni con capacità e dolcezza.

Ora? Come mi sento ora? Mi sento «al di là». Al di là di ogni parola. Dopo aver vissuto questo Seminario (è il Risveglio Rituale) uno si trova davvero al di là.

Non è che Risvegli ti cambi la vita: te la rivoluziona.

Ti trovi a vivere esperienze che ti cambiano: qualcosa accade, qualcosa che non può essere espresso a parole.

Ora percepisco e vivo il mondo in un modo diverso, è davvero qualcosa che ti muta dentro, che esula da qualsiasi racconto. Ora tutto è differente; essendo cambiata io, lo è anche il mio mondo. Non si tratta di dire "mi sento" più leggera: è che io so di essere più leggera.

Si sente così il bruco che si sveglia un giorno diventato farfalla con la seta tessuta a lungo ancora addosso dopo la metamorfosi? Si sentirà così, e se ne andrà in giro, provando le nuove ali ancora umide? Io oggi mi sento proprio così. Sto ancora godendo di questa stupenda sensazione di stupore e meraviglia che non mi abbandona: ho fatto le stesse cose della mia routine abituale prima di Risvegli, eppure, c'è qualcosa di fondamentale che è mutato

dentro di me. E' qualcosa di sottile, come la differenza che c'è tra sentirsi leggeri e sapere di esserlo. Ora il mondo lo percepisco anche con queste nuove ali: attraverso questa nuvola di consapevolezza che mi avvolge. Ora so.

La mia percezione del mondo non può essere la stessa, anche se so che rimarrà soltanto una percezione... e nient'altro.

Si sta così bene; con queste ali tutte nuove, con questa libertà di poter usare le tecniche imparate su me stessa, e con questa leggerezza per passare nella vita cogliendo il meglio di ogni esperienza, capendo che niente e nessuno potrà mai farmi tornare indietro, se non io stessa.

Ora so che niente di ciò che si dice su Risvegli è esagerato: fin ora avevo sempre pensato "accidenti, quanto devo risparmiare per poter fare questo seminario": in realtà, il prezzo è davvero simbolico (spero che Paolo non legga questo!!!).

Sapere che d'ora in poi si è diversi, che la forza è in me -non solo mi "sento" più forte: lo sono-, che d'ora in poi posso alimentarmi e rinforzarmi con questa Energia, sapere che la mia vita è cambiata in meglio, che posso divertirmi a mutare la mia realtà in questo mondo agendo in modo diretto e sottile sui pensieri, dissolvendo i vecchi per far posto ai nuovi che posso lanciare ed allineare all'intento: questo è essere «al di là», ma godersi un sacco questo mondo «al di qua».

Fare Risvegli vuol dire essere in grado di scegliere da soli, autonomamente, come gestire la propria vita; vuol dire essere in grado di pulire il proprio nucleo energetico a volontà; di cambiare ciò che non è più consono a me solo col guardarmi dentro e deci-

dendolo; vuol dire riuscire a vivere questa vita volando più libera come farfalla in mezzo ai fiori invece che da bruco.

E la potenza delle tecniche! Non c'è occasione che io lavori con Risvegli che non mi arrivi in tempi fulminei una risposta tangibile.

I risultati arrivano con una velocità tale da sorprendere anche me, che sono all'erta, aspettandoli!

Un grazie di cuore va a Paolo e a tutti quelli che hanno messo a punto le tecniche, ed il mio augurio è che tutte le persone possano vivere questo Seminario.

Mentre scrivo, mia figlia di quasi tre anni è riuscita a dipingersi completamente con il pennarello le mani di colore viola. Alla domanda "perché l'hai fatto?", la rispostò è stata "sono i guanti, mamita, non li vedi?" Mi ricorda che, decisamente, la realtà è solo un'interpretazione personale!

Ciao. Lima

### ANNO 2001

Da Settembre inizia il nuovo anno accademico. Ricordate di rinnovare la quota associativa £ 20.000. GRAZIE



## “ESTASI!”

Cara Chiara,

una volta, un mio caro amico, mi disse che l'estasi è lo stato naturale dell'uomo e tutto ciò che noi creiamo come ostacolo all'estasi, è lo stato dittatoriale nel quale il nostro pensiero ci obbliga a vivere. L'estasi è più semplice della sofferenza, ha un buon profumo, è presente dappertutto, ci accompagna senza tregua, non vi è nulla da fare e nulla da cercare, basta rimanere nell'apertura totale e lasciare che le cose accadano senza preoccuparci di modificare la loro natura. Restando realmente presenti, in modo continuo, tutta l'attività diviene una sorgente di gioia e felicità. Mi disse che l'essenziale è non rincorrere l'estasi. Si sarebbe prodotta naturalmente, se la mia presenza al mondo fosse rimasta distesa, senza obiettivi e senza costrizioni, libera, aperta e leggera.

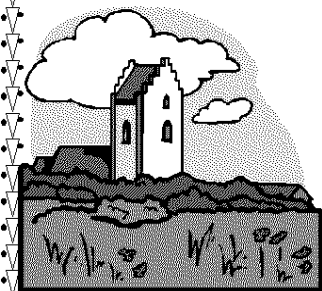
Sapevo che stava parlando di un suo vissuto, sapevo che poteva avere ragione, ma ancora non avevo capito come, mi sembrava un atteggiamento passivo nei confronti della vita, ancora mi sfuggiva il significato, l'essenza dell'estasi. A volte, il quotidiano, le situazioni difficili, la sofferenza e la paura della sofferenza ci induriscono e così rischiamo di perderci, di sostituire il tutto che siamo con la parte che accettiamo di essere.

Devo dire che per questo motivo Vivation è stato una rivelazione. Ho finalmente vissuto ciò che prima avevo solo intuito dalle parole del mio amico. Ancora mi manca la chiave.

Per questo motivo mi piacerebbe approfondire.

Grazie per avermi fatto conoscere questo splendido strumento di crescita.

Un abbraccio Gio



## SETTIMANA DI RECUPERO ENERGETICO DISINTOSSICAZIONE DIMAGRIMENTO

Ormai il programma della settimana descritta nel precedente giornalino è stato splendidamente collaudato. E' andato tutto così bene che alcuni partecipanti vogliono tornare in estate e recuperare nuovamente energia lasciando in cambio... qualche chilo (per chi ha da perderne!).

Riassumendo: non è una beauty-farm né un grande albergo e non ci si veste eleganti per la cena. E' un'agrande casa di campagna adeguatamente attrezzata, immersa nello splendido scenario delle colline di Urbino dove Medicina Alternativa e Crescita Personale si sono fuse per ottenere i migliori risultati.

Quali?? Recuperare energia, benessere, buonumore, migliore forma fisica diminuendo lo stress accumulato durante l'anno. E' una settimana di disintossicazione che agisce in profondità sciogliendo blocchi energetici e eliminando tossine a livello fisico, emotivo, mentale, favorendo così un maggiore equilibrio generale ed allineamento spirituale.

Ecco alcune metodologie utilizzate: ozonoterapia, cromoterapia, sauna con vit. B3 e luce infrarossa, pressoterapia, neuroterapia e esercizi psicofisici (chinesiologia, shaya-yoga, zen), alimentazione naturale e consigli su come mantenerla etc.

L'apporto della Crescita Personale, P.E.M. e VIVATION, permette di lavorare sulle cause dello stress o dell'aumento di peso creando un rapporto più sereno ed armonioso con il cibo, se stessi e gli altri, di ridurre ansia e sofferenza, di aumentare potere personale ed autostima e di modificare comportamenti indesiderati.

Che dire di più? Queste le prossime date in programma:

**dal 14 sera al 21 Luglio**  
**dal 21 sera al 28 Luglio**  
**dal 25 al 31 Agosto**  
**In Settembre (da definire)**

Ogni settimana è a n° chiuso, max 10 persone per seguire personalmente ogni partecipante.

Le adesioni dovranno avvenire entro fine Giugno (al più tardi!!!) per consentireci un'organizzazione adeguata. E' inoltre disponibile un depliant più dettagliato che potete richiedere.

## MILANO..... RISPONDI?!!

Cari milanesi, una bella notizia per voi: stiamo attivando un punto d'incontro su Milano città (probabilmente zona Fieraperchédiametralmenteopposta a S. Donato) per favorirvi un po' negli incontri.

Ci rendiamo conto che per chi si trova nell'aereanord-ovest correre la sera fino a S. Donato per gli scambi, i ripassi etc. è effettivamente stancante, ma fino ad ora è stato il meglio che abbiamo potuto fare.

Da Settembre si raddoppia!!!

E l'esperimento diventerà una realtà costante se ci sarà la vostra partecipazione.

Inizieremo con una **serata inaugurale** con rinfresco **GIOV 5 Ottobre** a cui parteciperò anch'io. Lavoreremo insieme e sarò disponibile per qualsiasi informazione, ripasso etc... (sono ovviamente invitati anche tutti i Pemmisti di S. Donato).

E da quel momento circa ogni 15 giorni si alterneranno gli incontri in zona Ecco un primo calendario .....

.... DA NON PERDERE !

- **GIOV 5** ottobre MILANO
- **MAR 17** ottobre S. DONATO
- inizio novembre MILANO

Per gli stessi motivi abbiamo anche intenzione di tenere il prossimo seminario P.E.M. di 1° liv e 2° liv in Milano.

Sappiamo che quando ci si allontana per un po' è più difficile riprendere, e questa serata ha anche lo scopo di ricreare in chi li ha un po' persi quell'interesse, entusiasmo, energia e partecipazione vissuti durante i seminari (ricordate il vostro 1° livello?) e creare aggregazione tra tutti. E' quindi un caldo invito a partecipare rivolto non solo ai nuovi ma anche ai vecchi amici: tutti gli organizzatori di Milano e S. Donato saranno presenti.

Quindi...grande Festa! Vi aspettiamo

**P.S.** chi volesse contribuire con qualche manicaretto vegetariano fatto in casa farà tutti felici.

**P.S.** Per il solito problema di numeri vi invitiamo a **dare la vostra adesione** al più presto ad Alessandra, Sandra e Marco, o Elisabetta. GRAZIE.

# calendario 2000

## PARIS ENERGY METHOD

### TORINO

**Presentazione:** Martedì 3 Ottobre h. 20,30

**1° livello serale** = 6 - 7 - 8 Giugno; 9 - 10 - 11 Ottobre

**2° livello** = 20 - 21 - 22 Giugno; inizio Novembre

### MILANO

**Presentazione:** Giovedì 12 Ottobre

**1° livello** = 14 e 15 Ottobre

**2° livello** = 14 e 15 Ottobre

### BOLOGNA

**1° livello** = fine Ottobre/Novembre (2° livello da definire)

### ROMA

**1°, 2° e 3° livello** = tra inizio Ottobre e Novembre (da definire)

- **AAA** : a Bologna e Roma **INCONTRO con Chiara** con approfondimenti, integrazioni e ripassi in occasione del primo seminario che si farà. **Tenetevi in contatto con l'organizzatore**

### GRUPPI di CRESCITA (esterni) :

Saranno pronti a **Torino e Milano** verso fine Settembre .

Chi non è ancora iscritto o vuole saperne di più **chiami per tempo !**

**Scambi e guarigioni del LUNEDI' SERA al Satori e Ki:**

- terminano a fine Luglio
- riprenderanno LUNEDI' 11 Settembre

**INAUGURAZIONE serate a Milano** = GIO 5 Ottobre h 20  
prenotare presso gli organizzatori

**RISVEGLIO RITUALE:** dal **18 al 24 Agosto** ad Urbino

- **DOMENICA 1 Ottobre:** giornata attiva e monografica di lavoro con il **RISVEGLIO RITUALE** (ripasso e approfondimento). **Molto gradita conferma** entro il 24/9
- **4° Liv:** in seguito alle vostre adesioni, in autunno
- **L'ALLEATO:** 1 e 2 Luglio CIRIE' (TO)
- **SALTO all'ALTRO IO** = 16- 17- 18 Giu; 1- 2- 3 Sett.
- **SETTIMANA di RECUPERO ENERGETICO ad Urbino**  
vedi pag. 5

## VIVATION

**LUN 3 Luglio (TO)** seduta di gruppo sotto le stelle alla **Rocca di Cavour:** h. 19,30 appuntamento in Via Gorizia

### CORSO DI VIVATION

**Serale in 5 incontri** a TORINO e MILANO

Per date e presentazioni vedi pag. 2