



Il suono del tempo è un'associazione non a scopo di lucro che nasce nel 2002 da un gruppo di professionisti e amici che condividono la passione per l'arte, la musica e il movimento. L'idea, fin da subito, è stata di mettere a disposizione di bambini, adolescenti, adulti, disabili, anziani le loro competenze per far riscoprire la gioia di vivere e stare bene con se stessi e con gli altri.

L'associazione propone attività, progetti, eventi, corsi, incontri per migliorare le relazioni con l'altro, innalzare il tono dell'umore, creare nuovi spazi per i giovani, dare fiducia a chi è portatore di un disagio, sia esso fisico o mentale, organizzare viaggi sociali o semplicemente per vivere meglio la quotidianità.

Arte, musica, movimento e emozioni diventano gli strumenti privilegiati per raggiungere questi obiettivi attraverso progetti specifici rivolti alle istituzioni pubbliche o ai privati.

Sonia Stella è al timone di questa dinamica associazione formata da un gruppo di affiatati professionisti sempre pronti ad aprire il loro cuore e a tendere la mano verso chi ne ha bisogno.

# CENTRO STUDI DEL MOVIMENTO

biodanza . maternal personal trainer . yoga . danza bimbi in fascia . respiro . counselling . educazione al contatto genitori/bambini e per coppie . danze in cerchio . danze dei fiori di bach . movimento e danza in gravidanza . laboratori creativi



## SPAZIO GIOVANI

Attività gratuite per ragazzi:

arte terapia, espressione artistica pittorica e meditativa, biodanza, ascolto, animal flow, relax, meditazione, laboratori creativi.

Tutto questo per stare meglio con se stessi, avere meno ansia e minori conflitti!

Lo spazio è gestito da noi ragazzi abbiamo la tua età. Tutte le attività sono gratuite, grazie all'impegno dei soci dell'associazione che svolgono attività di volontariato.

Spazio giovani: 15/25 anni. Ogni martedì dalle 18.30 alle 20.30

Comunicazione ai soci

**Il Suono del Tempo**  
associazione ASD, Formativa e Culturale  
Via Prà Bordoni n° 59 - Zanè (VI)  
tel 349 5042770  
soni.star67@gmail.com  
www.ilsuonodeltempo.org

*Il suono del tempo*  
Associazione sportiva dilettantistica e formativa



# CENTRO STUDI DEL MOVIMENTO

*Il suono del tempo*  
Associazione sportiva dilettantistica e formativa



# SONIA biodanza

Seguo progetti sociali con Biodanza in istituzioni pubbliche e private. Biodanza con disagio mentale e fisico, gruppi adulti, gruppi bambini/genitori/coppie.

Amo la vita nella sua continua trasformazione!

Vieni a scoprire la bellezza di frequentare un nostro corso: gioia, tenerezza, determinazione e coraggio sono alcune qualità che la Biodanza ti saprà regalare. Imparerai sequenze di esercizi per riscoprire la gioia di vivere, innalzare il tono dell'umore, ritrovare uno slancio vitale e stimolare l'espressione creativa e emozionale attraverso il tuo corpo. I benefici ricadranno su te stesso, sulle relazioni con gli altri e con il mondo. La Biodanza è una disciplina a indirizzo pedagogico che si sviluppa in gruppo. Trova le sue fondamenta nella biologia, nella fisiologia, nelle neuroscienze e nelle leggi universali che conservano gli esseri viventi e ne permettono un'evoluzione.

È detta "danza della vita" e ti regalerà esperienze uniche attraverso la musica, il movimento e situazioni di incontro di gruppo.



Sonia Stella



Vieni a trovarci nel nuovo spazio Centro Studi del Movimento.

**Stage Biodanza: "La gioia di esprimersi"**  
sab 23 Sett. dalle 15:00 alle 20:00.

**Open day per provare le nostre attività**  
dom 24 Sett. dalle 10:00 alle 17:00.

# AGNESE respiro danzo esprimo

Sono una Donna che ama vivere la vita con "creatività" libera e connessa con il tutto, tramite l'espressione del Corpo, della Mente e dello Spirito.

La danza, la natura e l'arte sono i miei alleati per esprimere e rivoluzionare la mia realtà con le emozioni. Tutto ciò è sempre stato dentro di me grazie a "opportunità" che la vita mi ha offerto ed io ho scelto di vivere.

Dopo anni di danza contemporanea ho iniziato a seguire "Hata Yoga" ed ecco che mi si è amplificato un nuovo mondo: yoga, respiro, arte-terapia, sciamanesimo, fisica quantistica e percorsi di donne ecc.

Ora proseguo le mie ricerche per me stessa, per la vita e per gli altri. Tengo corsi sensoriali per ricontattare il corpo nelle sue molteplici espressioni, attraverso il respiro, esercizi di riequilibrio, movimenti danzati o statici, accompagnati da suoni e voce, per una maggior consapevolezza di noi stessi e connessione con gli altri.

Serate dedicate alle donne "Donne in cammino" e corsi dove meditazione, colori e materia fluiscono insieme. La vita è una danza creativa, viviamo!

Mi troverete nelle attività di SPAZIO GIOVANI

Agnese Meloni

# SERENA maternal personal trainer

L'esperienza della maternità mi ha portata a capire quant'è importante ascoltare il nostro istinto primordiale.

Iniziando a stare accanto alle madri e al loro percorso di trasformazione rinascita e crescita, mi sono formata come: Peer Supporter in allattamento, del Portare, in Massaggio Infantile Shantala®, Operatore Olistico Materno infantile OOM® e Maternal Personal Trainer MPT®.

Accompagno le mamme con un'ottica di non giudizio, favorendo il benessere della triade madre padre bimbo. Promuovo l'Alto Contatto con se stessi con gli animali e con la natura, dal punto di vista energetico, emozionale, di ascolto, di supporto. Propongo percorsi di movimento consapevole con esercizi di yoga, danza, rieducazione perineale, pilates, acquamotricità, massaggio nella mamma sia in gravidanza che dopo il parto, massaggio infantile, massaggio tra mamma e papà, Reiki, Babywearing, camminate nella natura con Maternal Walking. Sempre rispettando i tempi e l'unicità di ogni madre e bimbo.

Serena Grassar

# ALESSANDRA counsellor equilibrio energia armonia

Il mio amore per il counselling è nato proprio durante un colloquio con una counsellor. Da lei mi sono sentita "veramente" ascoltata, accolta e guidata con dolcezza e determinazione a prendere in mano la mia vita... Quella stessa sera ho deciso che avrei imparato l'arte dell'ascolto attivo.

Questo è ciò che mi piace fare: aiutare le persone a "rimettersi" al centro della propria vita, delle proprie emozioni, dei propri desideri. Alcune esperienze negative, possono essere preziose opportunità per diventare "ciò che siamo realmente" e il limite può diventare un nuovo punto di forza. Questo percorso di consapevolezza, avviene attraverso un dialogo attento ed empatico, un ascolto consapevole del corpo e all'esperienza concreta dell'immaginazione che trasforma l'impossibile con il possibile.

Alessandra De Munari

# LILIANA operatrice danze in cerchio e fiori di bach

Il mio compito è risvegliare la "Donna" nella sua femminilità, attraverso la consapevolezza del proprio corpo, per esprimere se stessa e far emergere una danza del tutto propria, naturale, intima che, unita alla tecnica di respirazione, raggiunge una fluidità mentale, corporea, spirituale risvegliando la propria femminilità autentica e sacra.

Sono Operatrice "Ventre Luna": Danza del Ventre in Gravidanza e dopo parto, Acquaticità in Gravidanza con dei percorsi formativi Mipa, in seguito "Operatrice Gravidanzando®" per accompagnare con dolcezza le future mamme.

Nasce uno "Spazio Magico" con le danze in cerchio per mamme e Bimbi in Fascia. Sono una Moon Mother Advanced Training autorizzata da Miranda Gray. Conduco cerchi con Meditazioni in Movimento, Danza Sacra, Danze dei Fiori Di Bach, associando le danze alla Natura, ai fiori, ai cristalli, alle favole, alle stagioni, alla simbologia e la loro energia, per portare armonia, consapevolezza delle proprie emozioni e raggiungere una fluidità mentale, corporea, spirituale.

Liliana Salami