

Cari amici,

Benvenuti nella 1° edizione della newsletter dell'Associazione Culturale LA VIONA.

La newsletter nasce come strumento di condivisione tra gli amici ed i soci dell'Associazione, per offrire a tutti coloro che ci seguono uno strumento gratuito d'informazione ed aggiornamento sulle tematiche trattate dall'Associazione: ambiente ed ecologia, contatto con la natura, benessere e sviluppo personale, trekking, culture tribali e tradizionali, archeologia locale, tecnologie al servizio dell'ambiente, risparmio energetico e molto altro ancora.

In ogni uscita della newsletter vi segnaleremo oltre agli eventi proposti dall'Associazione e dal centro LA VIONA, alcune curiosità locali e dal mondo, una rubrica di recensione di prodotti e novità per creare un minor impatto ambientale (provati personalmente dagli amici dell'associazione), una rassegna stampa con articoli da quotidiani o riviste, approfondimenti su temi di attualità, recensioni di libri o film, eventi e appuntamenti di interesse comune.

Desideriamo invitare fin da ora gli amici ed i soci della VIONA ad inviarci articoli, spunti, recensioni, consigli, che potranno essere pubblicati sulla newsletter nelle varie rubriche, per contribuire ad arricchire i contenuti proposti.

Dunque a presto e buona lettura!

Il team LA VIONA

L'ARTICOLO DEL MESE

L'articolo che vi invitiamo a leggere è uscito sul Giornale della Valle d'Aosta La Vallée e parla di noi! ([link all'articolo sul sito](#))



Luca Lenzi, uno dei conduttori dei «Meditrekko»

"MEDITREKK", riscoprire la natura abbinando meditazione e trekking - AOSTA (amt)

Ritorna in Valle d'Aosta, dopo l'esperienza della scorsa estate, l'avventura dei "MEDITREKK", trekking meditativi e storico-naturalistici.

Ad organizzarli è "LA VIONA", associazione che gestisce due centri per lo sviluppo del benessere e del potenziale umano a Netro, vicino a Biella, e ad Ivrea.

Lo scopo è quello di avvicinare le persone alla montagna

in uno spirito di simbiosi, per viverla non solo come ambiente dove praticare sport o passeggiare, ma come elemento base per rilassarsi e riprendere contatto con la percezione e le potenzialità del proprio corpo. Gli itinerari proposti sono funzionali a questo scopo: camminare per imparare ad essere attenti ad ogni istante, rilassati e silenziosi, utilizzando al meglio le capacità del proprio corpo in relazione al sentiero che si percorre.

[Leggi tutto](#)

EVENTI IN PROGRAMMA

19 SETTEMBRE

[MEDITREKK in Valchiusella \(TO\)](#)

da Fondo a Tallorno

Escursione di prova GRATUITA

24/25/26 SETTEMBRE

[Gli INTENSIVI](#)

c/o il Centro La Viona - Netro (BI)

2/3 OTTOBRE

[MEDITREKK in Valle D'Aosta](#)

Lago di Place Moulin

c/o il Rifugio Prarayer

9/10 OTTOBRE

[STAGE "CREARE UNA](#)

[STRUTTURA PERSONALE:](#)

[GESTIRE AL MEGLIO LA VITA ED I PROPRI PROGETTI!"](#)

c/o il Centro La Viona - Netro (BI)

LE FOTO



LA BIBLIOTECA DELL'ASSOCIAZIONE

Stiamo allestendo una **biblioteca/videoteca** presso la sede dell'Associazione a Netro (BI), il cui materiale sarà consultabile a titolo gratuito per i soci che ne faranno richiesta: basterà compilare un modulo di richiesta di prestito gratuito.

Aiutateci a rendere la biblioteca un bene comune di tutti i soci!

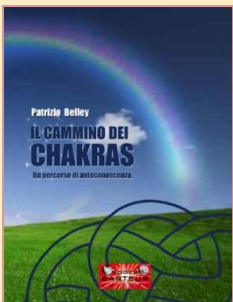
Sul sito www.laviona.com abbiamo pubblicato una lista del materiale che vorremmo includere nella biblioteca: potete aiutarci con una **donazione** (specificando il libro o il dvd che vorreste fosse acquistato), **regalare direttamente il libro o il dvd**, oppure se ne siete già in possesso, **prestarlo** all'associazione per la condivisione con gli altri soci.

Sempre sul sito, nella sezione Biblioteca, troverete la lista del materiale già a disposizione.

Se sei interessato chiedi informazioni a info@laviona.com

LETTURE IN PRIMO PIANO

In questo numero vi segnaliamo:



IL CAMMINO DEI CHAKRA - Un percorso di autoconoscenza - (Ed. Roger Sarteur) di *Patrizio Belley*

Il libro di Patrizio Belley, è una guida preziosa che conduce ad una maggiore consapevolezza di noi stessi, attraverso un percorso pratico di autoconoscenza. La sua visione olistica considera l'individuo un meraviglioso "insieme" di fisicità ed energia.

Nel nostro corpo scorrono continuamente flussi di energia ed i chakras sono i centri di interscambio e di comunicazione tra la componente fisica e quella energetica. Parlare di "chakras" e corpo energetico non è certo cosa facile, ma il libro di Patrizio arriva facilmente anche a chi non è avvezzo a letture di questo tipo.

Per ulteriori approfondimenti leggere la recensione presente sul sito www.laviona.com

E' inoltre possibile richiedere il libro in consultazione presso la Biblioteca dell'Associazione LA VIONA.

L'ABBIAMO PROVATO PER VOI!

(consigli e suggerimenti su prodotti naturali direttamente testati da noi, per limitare l'impatto ambientale senza ridurre la qualità della vita)



LA BIO WASHBALL PER LAVATRICI – provata da Nuria e Luca

La bio washball è una palla di plastica che contiene delle sfere di ceramica.

*"Noi siamo una parte naturale della Terra,
noi siamo un'estensione della Terra,
non siamo separati da essa,
siamo parte di Essa.*

*La Terra è nostra madre,
la Terra è uno spirito e noi siamo un'estensione di questo spirito.
Noi siamo spirito,
noi siamo potere.*

*Ci vogliono separare dal nostro potere,
ci vogliono separare da ciò che siamo."*

John Trudell – Graffiti man



...un gradito ospite alla sede dell'Associazione!

Viene proposta come alternativa all'utilizzo di detersivi e ammorbidenti per il bucato in lavatrice: si posiziona la palla nel cestello della lavatrice, senza mettere detersivi o ammorbidenti, quindi si aziona il lavaggio (non oltre 50°). Potete consultare la descrizione della bio washball e dei suoi effetti ai seguenti indirizzi

<http://www.miglioriamocilavita.it/index.php?pag=homepage.html>
<http://www.miglioriamocilavita.it/index.php?pag=biowashball.php>

oppure cercando su un motore di ricerca Internet.

Le nostre impressioni:

utilizziamo la bio washball da circa 6 mesi; in questo periodo di tempo il risultato è stato decisamente positivo: in effetti la washball funziona e anche bene, nel senso che i capi, anche quelli molto sporchi, risultano puliti.

Aspetti positivi:

il risparmio è notevole: non utilizziamo più detersivo, ammorbidente, né anticalcare. Ovviamente la biancheria non rimane profumata all'ammorbidente, ma in ogni caso non rimangono odori sgradevoli (piuttosto una buona fragranza di pulito naturale). Un altro fattore molto positivo è il fatto che i capi non stingono, nemmeno al primo lavaggio.

Abbinata al programma ECO della lavatrice, permette di ridurre drasticamente l'impatto di emissioni e di consumi di ogni lavaggio.

Accorgimenti:

non bisogna utilizzarla ad una temperatura superiore ai 50°, per cui per certi tipi di lavaggi non è indicata. Capi molto sporchi: conviene mettere in ammollo con del sapone (per esempio di Marsiglia) e poi lavare in lavatrice con la palla.

Limiti:

i capi bianchi col tempo tendono ad ingiallire, quindi per chi ama il bianco che più bianco non si può, dovrà continuare ad utilizzare prodotti sbiancanti.

Commento:

ci sentiamo di consigliare l'uso della palla per lavatrice, la valutazione fino ad oggi è molto positiva.



CONTATTI

ASSOCIAZIONE CULTURALE E
CENTRO "LA VIONA"
Regione Castignolio, 6/a
13896 Netro (BI)

info@laviona.com
www.laviona.com

Pag. 3/3

Copyright 2010 • Edizione 1 • Agosto • Privacy

Avvertenze ai sensi del D.Lgs. 196 del 30/06/2003 Le informazioni contenute in questo messaggio di posta elettronica e/o allegati dello stesso, sono da considerarsi strettamente riservati. Il loro utilizzo è consentito esclusivamente al destinatario del messaggio, per le finalità indicate nello stesso. Se ricevete questo messaggio è perché avete dato il vostro consenso alla ricezione di messaggi informativi dall'Associazione Culturale LA VIONA. Qualora riceveste questo messaggio senza esserne il destinatario Vi preghiamo cortesemente di darcene notizia via e-mail e di procedere alla distruzione del messaggio stesso, cancellandolo dal Vostro sistema. Grazie.