

IL COMUNE CREDE NELLE *donne*

Il comune di Ceriano Laghetto in collaborazione
con Silvia Dragoni propone

Un viaggio all'ascolto del corpo

Iniziamo il nostro percorso riguardante il Tavolo delle Politiche Femminili: a partire dal mese di febbraio vi proponiamo una serie di conferenze interattive dove la parte teorica è integrata da una parte pratica con la possibilità di approfondire l'ascolto del corpo attraverso attività di gruppo di tipo esperienziale.

ITINERARIO:

venerdì 12 febbraio ore 21.00

conferenza "Il corpo: imparare a stare bene"

venerdì 5 marzo ore 21.00

conferenza "I pensieri: quanto la mente agisce sul corpo"

venerdì 16 aprile ore 21.00

conferenza "Le emozioni: rabbia, gelosia, invidia... forza e non limite"

sabato 24 aprile dalle ore 10.00 alle ore 12.00

esperienza pratica: 2 ore di esercizi di attenzione, concentrazione, rilassamento, per un maggiore consapevolezza e benessere

venerdì 14 maggio ore 21.00

conferenza "Distinguere bisogni e sensazioni"

sabato 15 maggio

esperienza pratica: sedute individuali di 30' di attenzione al corpo, rilassamento e piacere

venerdì 4 giugno ore 21.00

conferenza "Io e gli altri"

sabato 15 maggio dalle ore 10.00 alle ore 12.00

esperienza pratica 2 ore di movimento. Esercizi con l'uso della musica per facilitare flessibilità, resistenza e piacere restituendo libertà al corpo.

Conferenze ad entrata libera

Esperienze pratiche su prenotazione al n.ro 339-8943296

Le attività verranno svolte presso "Villa Rita"

VI ASPETTO!

L'ASSESSORE AI SERVIZI SOCIALI E PUBBLICA ISTRUZIONE

DOTT. MARTA COLLINA

