

YOGA SOMATICO®



CITTÀ
DI MONCALIERI

condotto da **LAURA ANZUONI**

La **CITTÀ DI MONCALIERI** insieme allo
SPORTELLLO ANTIVIOLENZA PUNTO DONNA,
in previsione della giornata internazionale
contro la violenza maschile sulle donne,
DEL 25 NOVEMBRE, promuove **6 INCONTRI
TEMATICI GRATUITI** per la cura della donna
attraverso pratiche di consapevolezza
corporea.

**PRESSO IL POLIFUNZIONALE DON P.G. FERRERO,
VIA SANTA MARIA 27 BIS
DALLE ORE 18,30 ALLE ORE 19,30**

VENERDÌ 14 OTTOBRE - Mettersi in ascolto di sé

VENERDÌ 21 OTTOBRE - Come il nostro Corpo risponde allo stress

VENERDÌ 28 OTTOBRE - Il dialogo interiore: pratiche mindfulness di gentilezze

MERCOLEDÌ 9 NOVEMBRE - Il Mondo esterno: tipi di relazione

MERCOLEDÌ 16 NOVEMBRE - Il Mondo esterno: proteggere i nostri confini

MERCOLEDÌ 23 NOVEMBRE - Il Mondo esterno: comunicare i bisogni



INFO: PUNTODONNA.MONCALIERI@GMAIL.COM O AL N° WHATSAPP 3371082919 - TI ASPETTIAMO!

